姉

ギャルでもない！おばさんでもない！
25歳以上のお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♥

今一度みんなで
議論しました!!
姉世代の正しい
派手メイク



倖田來未
INTERVIEW

いつか2人で
表紙を飾りたい…
りな＆かな、
13年越しの夢
叶いました♡

お姉さん
アゲハ
ageha

5月号 偶数月7日発売 2017年4月7日発売

徹底ガードとケアで未来のお肌を守る♥
25歳からの紫外線対策

春服や夏服に移り変わる
4～6月に使えるアレンジをお披露目!!
＼お姉さんに人気のものだけ選抜／
HAIRアレンジ38♥

ツルスベ、引き締まってる、色気がある…
なれるものなら背中で語るいいオンナ

家を見ればその人となりがわかる!!
突撃!! となりの素敵なお部屋♥

毎日悩んでない？
オシャレする日も雨の日も
参考になるコーデ
靴ありきで考えるファッション実例集♡
パンプス　バレエシューズ
スニーカー　長靴

オシャレに見えるのは
新しい服を着ている人じゃなくて
新しい着こなし方の人！
＼去年より／
"ちょい派手"なオシャレテクで着回し15days

新たなステージに立った
お姉さん11人のMY STORY
夢の通過点

自分らしくあるために、
ヘアメイクもファッションも、私たちは派手でいく!!

女に生まれてよかった♡

明日役立つかもしれない
小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♥
MERIさん出産
おめでとう♡／
癒しのもふもふ動物園／
水野祐香、YouTuber始めました♥
／夏に向けて始めるべき施術5／
ゴリ推し旅スポット／プレ花嫁の
Happyアイデアノート♥

オリジナルコンピ
アルバム「PiNK」
シリーズ発売♡

いつまでもカラコンと仲良くしたい♥
そろそろ本気で、「目」について考えてみた。

お姉さんアゲハ♥ 5月号
もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

主婦の友社



「なにこれ!? かわいい!!」
と思える新鮮さは
Delyle NOIRにありました

リラックス感のある
“派手”が新しい

去年までの“派手”はリッチ感のある柄やビジューが
基本でした。でも今年はちょっと気分じゃない。
詰まりすぎていない花柄、白でリゾートっぽさを演出するなど、
きめすぎないムードが新鮮♡ 『デイライル ノアール』にしかない
“派手”の新しさにテンションアップ間違いなし!

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto
MODEL_Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

くびれのない
Iラインシルエットが
良い抜け感に

柄が派手な分シルエットで脱力感を。背中あきもポイント。
フラワープリントシフォンロングワンピース¥7,900、フラワーモチーフピアス¥2,000、バスケットミニバッグ¥7,900 [3点すべて4月下旬発売予定]、ダブルベルトサンダル¥9,800／すべてDelyle NOIR



ミニなだけで
攻めてるから
シンプルが素敵

ミニワンピってだけでオーラ十分。色柄ないのが色っぽさの元に♡
レース切替ミニワンピース¥6,900、ワンパールネックレス¥2,000、ダブルフラップ2wayクラッチバッグ［4月中旬発売予定］¥7,900／すべてDelyle NOIR



白のワントーンは
さりげなく
派手さが漂う

白ってなにげに派手な色。ワントーンでまとめれば装飾なしでも華やか。
リボン付きシンプルベアワンピース¥6,900、手に持ったデニムルーズシャツ¥7,900、クロコ型押しレタークラッチバッグ¥7,900［4月中旬発売予定］、ダブルベルトサンダル¥9,800、スクエアパーツ×ストーンネックレス¥2,000／すべてDelyle NOIR



セットアップに
鮮度が出るのは
シフォンパレオありき

着用パレオは¥13,000以上のお買い物でもらえる期間限定ノベルティ。いつものお洋服にプラスするだけでコーデの鮮度が格段にアップ。詳細はP119のinformationページをチェック。
フラワープリントビスチェ¥5,900、中に着たフラワープリントタイトスカート¥5,900［2点ともに4月下旬発売予定］、ダブルベルトサンダル¥9,800、腰に巻いたパレオ［ノベルティ］／すべてDelyle NOIR

novelty



タイトなセットアップ
はロングカーデ
でこなれさせて

ショート丈の羽織りだと攻めすぎた印象になっちゃう。ロングカーデでゆるく。
レースヘムロングカーディガン¥6,900［4月下旬発売予定］、デニムスピンドルビスチェ¥5,900、デニムスピンドルスカート¥5,900、サッシュベルト¥3,800、ワンストーンネックレス¥2,000［5点すべて4月中旬発売予定］、ダブルベルトサンダル¥9,800／すべてDelyle NOIR



カジュアルな
パーカーは
花柄でエレガントに

背中がシフォンになっているからパーカーなのに女性らしさ満点。
フラワープリントスムース×シフォンフードパーカー¥7,900、レースアップベアトップ¥5,900、シンプルショートパンツ¥5,900［すべて4月下旬発売予定］／すべてDelyle NOIR

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第17回]
ソシア　オーラクリスター・ゼロ

たったひと吹きのケアで近キョリ恋愛も怖くない♥

至近距離で話したとき、口の乾燥やネバつきが気になったとき、口臭が心配になることってありますよね？　そんな悩みは、お口の中から爽やかになれるオーラルケアアイテム「オーラクリスター・ゼロ」でスッキリ解決♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki



手のひらサイズの純白ボトル✧

清潔感のある白いボトルは手のひらサイズで持ち運びにも便利♪　ホームケアはもちろん外出先でも気軽にケアができるから、ニンニクたっぷりスタミナ料理も気にならない★　彼からの急なお誘いだって大丈夫だよね☺　購入すると舌ブラシを全員にプレゼント♥　オーラクリスター・ゼロ ¥4,880（税込）／ソシア

基本の口臭ケアはこれ一本でオールクリア✧

どんなに見た目がキレイでも爽やかでも、全てを台無しにしてしまうのが口臭💧　口臭のもとは腐った卵のような「硫化水素」、血なまぐさい「メチルメルカプタン」、生ゴミのような「ジメルチルサルファイド」と実に3種類もあります💧　その原因としてよく言われているのが歯垢・虫歯・臭いの強い食べ物。しかし、約6割は「舌」にあるんです！　食べカスや雑菌が舌に堆積してしまうのが口臭の発生源だけど、具体的にどんなケアをすればいいのか分からないし、外出先で気になってしまうこともしばしば…💧　そんなときのお助けアイテムが「オーラクリスター・ゼロ」✧

使い方は簡単で、口の中にシュッとひと吹きするだけ。家にいる時はさらに舌用のブラシを使って磨き、外出時はうがいをしてすすいでね☺　これだけで舌の雑菌を予防できて、3大口臭もバッチリ防げるよ♪　さらにブラッシングも行えば歯周炎や歯肉炎、虫歯の予防、ホワイトニング効果も期待できるから、普段の歯磨きに「オーラクリスター・ゼロ」をプラスするだけでお口の中から健康になれちゃう✧

オーラルケアまでカンペキにすれば女性としての品位も格上げ間違いなし✧　気になるあの人も接近戦でドキッとさせられるかも♥



フツウじゃもの足りないから、背中魅せでギャップを演出♡

\だからDaTuRaの/

ギャップニット&ワンピ

肌見せファッションが楽しい夏が来る♪　でも、やみくもに露出するだけじゃフツウすぎるし、お子ちゃまな感じ。
だからDaTuRaの二面性アイテムで大人の色っぽさを演出！　フロントとバックのギャップで、ドキッとさせる女になる♡

PHOTO_Junji Moroi(Rooster) **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto **STYLING**_Mizuki Nakano **MODEL**_Rina Sakurai, Yayoi Nemoto **EDIT&TEXT**_Rimi Suminaka

カジュアルなデニムワンピなのに、背中がこんなに大胆♡

前から見たらルーズなニットなのに、背中がこんなに大胆♡

(Yayoi) この夏流行のレースアップデザインが大胆で素敵✧。スカートはラップ風のデザインで、前から見てもかわいい♡　バックレースアップデニムワンピース¥8,300、スカーフ¥1,800／ともにDaTuRa

(Rina) ニットは、付属のストリングを使ってレースアップデザインにもチェンジできる2way仕様✧。背中あきニット(パールつきアクセ&ストリングつき)¥6,900、デニムショートパンツ¥6,500、スカーフ¥1,800／すべてDaTuRa

DaTuRa
[WEB STORE]
blanccloset.com/datura
㈲DaTuRa渋谷109店
☎03-3477-5059

姉ageha

お姉さんアゲハ

2017年5月号



COVER STAFF

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)
MODEL_Rina Sakurai, Kanae Sugiyama
HAIR&MAKE_Asami Yamamoto (ADDICT_CASE)
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
(Rina)キャミソール¥5,750／rienda(バロックジャパンリミテッド)　ネックレス¥1,000、ブレス¥1,200／ともにOsewaya(お世話や) その他／スタイリスト私物　(Kanae)キャミソール¥4,500／SPIRALGIRL渋谷109店　ネックレス¥1,400／Osewaya(お世話や) その他／スタイリスト私物

どこより早く最新情報をお届け♥ お姉さんアゲハ公式 Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

ココでしか見られない写真も!! お姉さんアゲハ公式 Instagram♥
https://www.instagram.com/aneageha

089


006


CONTENTS

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

このヘアを作るのに
必要な時間
10分

「いつもと違う♥」感が出せる
王道アレンジが大人気✧

ポニーテール

スッキリ見えて実は盛れる！ と、ポニーの人気が再燃!! 最近はゆるく結ぶのがポイント♥ 暖かくなってくるこの時季にピッタリ✧



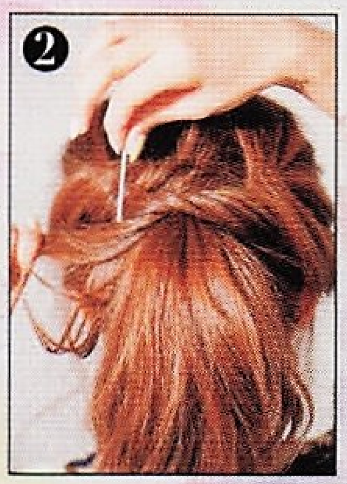
ナチュラルだけど、どこかが違うフェミニンポニー♥

専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

Process



❶ **全体をラフに巻いておく♥**
耳から前の毛を残して、それ以外の髪を手でざっくりまとめる 耳上くらいの高さで結ぶ♪



❷ **両サイドの毛を後ろでクロス♪**
残しておいた耳前の毛束を上に向かってねじる★ ゴムが見えないように上にかぶせるよ



❸ **毛先は逆毛でふんわりと♥**
クロスした毛束の先はそのまま下ろしてね♪ 空気感が出るように手で逆毛を立てる

Back



Side



り変わる4～6月に使えるアレンジをお披露目します♥

IRアレンジ38♥

アレンジだから、凝って見えるけど実は簡単なものばかり集めました✧

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Marika Koizumi
THANKS_Setsuko Chigira ※クレジットのないものは、すべてモデル私物です。

Side



Back





専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

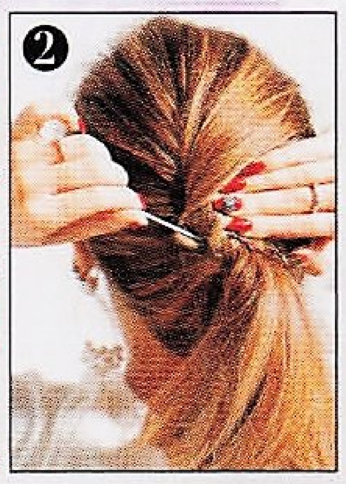
このヘアを作るのに
必要な時間
8分

毛束を緩めることで旬の
テキトーっぽさを演出✧

Process



❶ **2段に分けて結ぶとキレイ♪**
耳上でハーフアップにし、後ろでねじってピン留め★ さらに全体をゴムでひとつに結ぶ。



❷ **ねじりながら巻きつける**
毛束を取り、1度ねじってゴムの近くで留めるよ♪ さらにゴムに巻きつけてピン留め★



❸ **毛束をゆるめアクセント♥**
巻きつけた毛束を少しずつ引き出しボリュームを出す。アクセ代わりになる♥

Process



❶ **低い位置でポニーテール**
32ミリのコテでゆるく巻き、トップは波巻き✧ ポニテから左右1束取り出すよ



❷ **①の毛束でリボンを作る♥**
ゴムの上でリボン結びをする♪ ワックスをなじませておくと作りやすいよ♥



❸ **ピンで固定して形をキープ✧**
そのままだと形が崩れてしまうので、リボンの結び目と輪っかの部分をピンで留める♪

専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

コドモにならない上品
リボンをトッピング✧

このヘアを作るのに
必要な時間
10分



Side



Back



自分で
できる美人の
魔法♥

お姉さん世代に人気のものだけ 選抜 HA

ちょうど春服や夏服に移

クローゼットの中身が本格的に春夏物に替わっていく今、普段のヘアアレンジも一新しませんか♥ 全部「自分でできる」をテーマにした



このヘアを作るのに必要な時間 15分

甘いのに大人っぽく仕上がる編みこみポニー♥





専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし
根本弥生

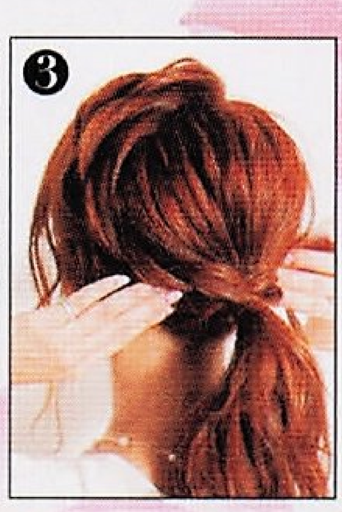
Process



❶ 全体をラフに巻いておくよ
片側の耳前を残して後ろでまとめる★ トップを少しずつ引き出し、ふんわりさせる♥



❷ 残した毛束を編みこみに
サイドでザックリ編みこみに♥ ゆるい感じを出すため、編み目をゆるめる



❸ 編みこみで結び目を隠す
ポニーの結び目に編みこみを乗せ1回巻きつける あまった毛先は下ろしておくよ★



動くたび柔らかく揺れる計算ずくのポニー♥

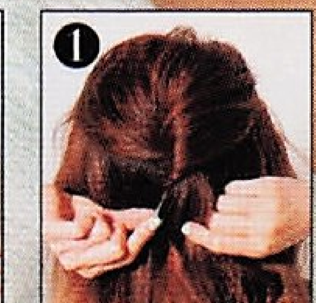




北新地バー ココムーンオーナー（30歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

このヘアを作るのに必要な時間 10分

Process



❶ ピンは下から上に向かってIN
トップの毛をザックリ後ろに集める 後ろで1回ねじったら見えないようにピン留め♥



❷ 全体の髪をひとつに結ぶ★
ねじったトップの毛束と一緒に、残りの髪を耳上のラインでまとめてポニーテールに

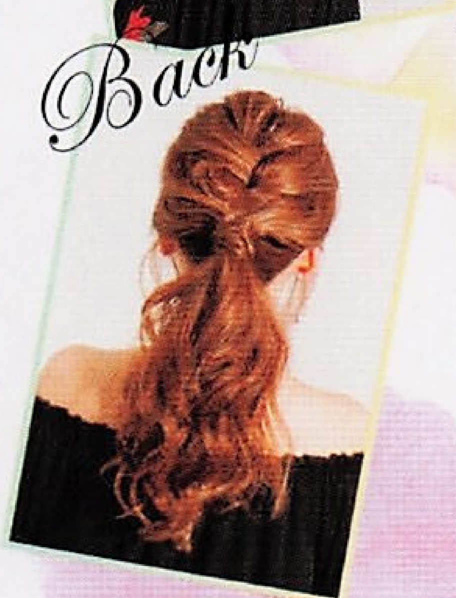


❸ 毛束を使ってリボンを作る
ポニーテールから多めに2束を取り、リボン結びに♥ 結び目をピンで固定すると崩れないよ！



ゆるく仕上げたざっくり編みのふわふわポニー





ヨガインストラクター（27歳／千葉県）独身・子供なし
愛咲菜々子さん

このヘアを作るのに必要な時間 13分



❶ まずはゆるく巻いておく♥
顔周りの毛を残し、後ろで毛束の半分まで編んで結ぶ、編み目を少し引き出してゆるめるよ♪



❷ 残りの毛と一緒に結ぶ★
編みこんだ毛束と下半分の髪をひとつにまとめたら、耳の高さで後頭部にポニーテール



❸ みつあみでゴムを目隠し
結んだ毛束から少し毛を取り出し、細いみつあみを作る♥ 結び目に巻きつけてピン留め★



専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

このヘアを作るのに必要な時間 5分

トロッと流れる毛先から
お姉さんならではの色気を放つ♥



Back / Side

Process



❶ **32ミリのコテで巻いて**
顔周りの毛を残し手ぐしでハーフアップに✧ 毛束を左右に引き、結び目を締めるよ

❷ **ねじり上げてゴムを隠す★**
下半分を左右に分け、片側を結び目にかぶせる 根元をピンで留めて、毛先は下ろしてね♪

❸ **反対の毛束も同じように**
ねじり上げて結び目でクロスしたら、重なった部分の毛を少しずつ引き出してゆるめていく★



美の伝道師（30歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

一点のたるみも許さないリフトアップポニー♥

このヘアを作るのに必要な時間 5分



Side / Back

ヘアゴム￥900／お世話や

Process



❶ **高めの位置できっちり結ぶ**
頭頂部でハーフアップにする♪ 最初に全体を軽く水で濡らしておくと、ピッチリ結べる♥

❷ **下半分の毛もピシッと結ぶ！**
残りの髪も軽く濡らしてから、ゆるまないようにブラシでしっかりとまとめてひとつに結ぶ★

❸ **毛束を引っ張り根元を締める★**
短い毛が出てこないよう、ワックスやジェルで表面をなでつける♪ 根元を締めてキツく結ぶ。



このヘアを作るのに必要な時間 5分

広島の看護学生（31歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

ウェット感のあるアレンジで初夏の爽やかさを演出♥

Process



❶ **手ぐしでラフにまとめるよ**
顔周りと襟足の後れ毛を残してポニテにする♪ 毛束を引っ張り根元をギュッと締めるよ★

❷ **毛束を引き出しルーズ見せる**
さらにラフにするため、トップの表面から少しずつ毛束を引き出す♪ 結び目は押さえつつだ

❸ **ジェルをつけてウェットに★**
残しておいた顔周りと襟足の毛束に、ジェルをなじませる ねじりながらつけるよ♥



Side / Back

ポニーテールをキレイに仕上げるポイント♥

Q. 高い位置に結ぶと、下の髪がダレてきます

A. 下を向きながら髪を集めれば解決！



普通に正面を向いたままだと、重力に負けて髪がどんどんダレてきちゃう。毛先を下に向ければ解決♥

Q. 後れ毛を出すと、疲れたおばさんみたいになります。

A. 出す場所と分量を覚えれば大丈夫！



後れ毛を出すなら、耳前と顔周り。出す分量もこれくらいがベスト！ バランスを見ながら調整してね♥

Q. どうしてもキレイにポニーができません！

A. 二段に分けて結ぶと崩れにくいよ♥



一度耳上の髪を高い位置で結び、その後残りの髪も一緒にするように結ぶと、仕上がりも持ちも完璧！

やった感とオシャレ感度が
UPする必殺兵器★

小物アレンジ

スカーフや帽子など、ヘア小物をプラスすると一気に華やかに✧。シンプルなスタイリングのアクセントにもなるし、一石二鳥✧。



定番のハーフアップをぐっと今年らしくアップデート♥

Process

❶ **最初に太めのコテで巻いておく**
顔周りの髪を多めに残し、トップをゆるくゴムで結ぶ。表面の毛は少し引きだす♥

❷ **残したサイドをねじっていく♪**
後ろにねじったら、ハーフアップにしたゴムに重ねて結ぶ★ ルーズにねじるのがかわいいよ♥

❸ **長方形タイプのスカーフが◎！**
リボンが大きいと子供っぽくなるので注意。ゴムにスカーフを通してからリボン結び♥

Side



Back



このヘアを作るのに必要な時間 12分

Use it!



総柄スカーフ（幅10.5cm、長さ140cm）¥1,800／お世話や



初夏に向けて取り入れたいマーメイドアレンジ✧

このヘアを作るのに必要な時間 15分

カラコンアドバイザー（33歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

Side

Back

Process

❶ **まずスカーフの位置を決める★**
スカーフをねじって、カチューシャみたいにセット。スカーフに隠れるようにピン留め

❷ **スカーフと髪をツイストする♪**
トップからスカーフと髪をねじり合わせる。左右ともにねじったら、下のほうで結ぶ♥

❸ **ズレないように耳下も固定**
トップから表面の毛を取りくるりんぱ★ スカーフの結び目を隠して毛先はコテで外巻き。

Use it!

スカーフ（幅20cm×長さ99cm）¥1,800／DaTuRa 渋谷109店



カジュアルなキャップをフェミニンに♥

Side

Back

このヘアを作るのに必要な時間 8分

ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

Process

❶ **顔周りの毛はしっかり巻く**
32ミリのコテで毛先を中心にゆるく巻くよ そのあと、さらに後れ毛を丁寧に巻いてね♥

❷ **まずは1回くるりんぱ★**
片方に寄せて結び、くるりんぱする♪ 結び目上の毛を引き出して、ボリューム感を出すよ

❸ **バランスを見てルーズにしてね♪**
半分の位置で結び再びくるりんぱ 根元のくるりんぱが潰れないように帽子をON

刺しゅうキャップ¥1,700／セシルマクビー ルミネエスト新宿店





このヘアを作るのに必要な時間 10分

お姉さんにしか使いこなせないクールなレオパード柄✧



レオパード柄スカーフ（幅5cm×長さ158cm）¥1,800／お世話や

Process



❶ 手ぐしでラフにハーフアップ♪
顔周りを残して、耳上の髪をまとめて結ぶ★ 表面の毛を引き出してルーズに見せるよ😊

❷ ズレないためのテクニック✧
細長いスカーフはハーフアップに通して1度結ぶ♪ これでスカーフがギュッと固定されるよ😺

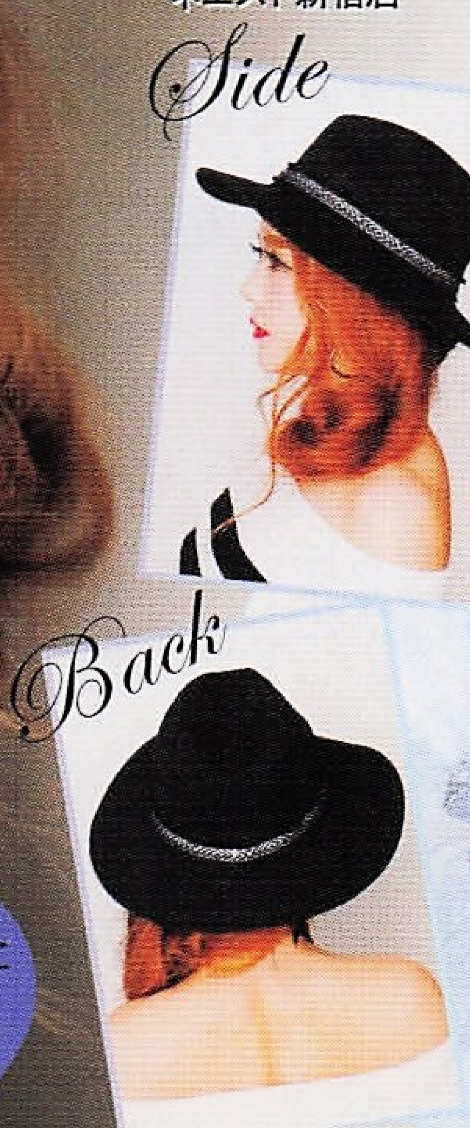
❸ スカーフと髪でみつあみに😊
髪を2つに分けてスカーフと混ぜながらみつあみにする♥ 毛先はゴムとスカーフで結ぶ✧



ゆるっとしたまとめ髪でかっちりハットをラフに♥

ダンサー（39歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

ストローハット¥2,900／セシルマクビールミネエスト新宿店



Process



❶ 2つに分けてサイド寄せ♪
全体を左右に分けたら、片方に寄せる😊 このとき、それぞれが内側に入るようにねじるよ★

❷ サイドで堅めにツイストする😊
ねじった毛束をさらにねじり合わせて結ぶ😺 少しゆるむので、しっかりねじるのがポイント!

❸ ねじった毛束を折り曲げる★
正面から毛束が見えるように、毛先を持ち上げてピン留め♪ 最後にハットをかぶって完成😊

このヘアを作るのに必要な時間 8分



このヘアを作るのに必要な時間 15分

オシャレ度が高まるレトロなスタイリング♥



Process



❶ 髪とスカーフの束を作るよ😊
顔周りを多めに残し、耳上の髪を後ろでねじって留める★ スカーフはトップで固定♥

❷ 両サイドでツイストする★
後れ毛を残した状態で、サイドの毛束とスカーフを耳の後ろあたりでねじり合わせていくよ😺

❸ ツイストの束と残りをアップに♥
①の下に、②の毛束と残りの毛を交差させるようにくるくる一つにまとめて、ピンで留める😊

袖リボンニットTOPS¥3,900／セシルマクビールミネエスト新宿店



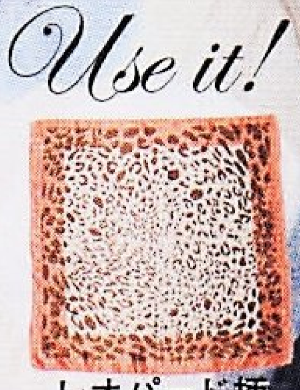
マリン柄スカーフ（幅60cm×長さ60cm）¥1,000／お世話や

ライター&ブロガー&YouTuber（37歳／東京都）既婚・娘1人
水野祐香さん

このヘアを作るのに必要な時間 10分

メス力もモチベーションもUPするカジュアル巻き♥





レオパード柄スカーフ（幅60cm×長さ60cm）¥1,000／お世話や



Process



❶ 波巻きベースでスタートするよ♥
全体を巻いて動きを出すよ😊 手にワックスをつけて、ラフにハーフアップしてからピン留め♪

❷ さらにねじりを重ねていく😺
ハーフアップにした下側の部分から毛を取り、重ねるようにねじってピン留め★ ラフでOK♥

❸ 崩れてる感じがこなれ感高め✧
ねじった部分の下にスカーフをあてて、下から上に巻いてナナメ上でリボン風に結ぶだけだよ♥

スカーフアレンジのポイント♥



頭の頂上、両耳後ろの3点をピンで留めて。ピンはスカーフに隠してね。



沙世のアレンジで使ったスカーフの折り方♥

❶ こちらも基本の大きい正方形タイプ♥ 何かと使いやすい優れもの♪

❷ 三角形になるように、半分に折りたたむ♥ シワが寄らないよう注意!

❸ 好みの幅になるように調整しながら下からパタパタと折りたたんでいく。

❹ 最後まで折れたら、このままカチューシャみたいに頭にあてがえばOK♥

祐香のアレンジで使ったスカーフの折り方♥

❶ 大判、正方形タイプの王道な形のスカーフ♥ まずは平らに広げて♪

❷ 裏返しにして、写真のように角と角がぶつかるように、折りたたむよ。

❸ さらにそこから中心(角同士がぶつかるところ)に向かって折りこむ。

❹ 最後は1／2になるように、真ん中からパッタンと折れば完成✧

美咲のアレンジで使ったスカーフの折り方♥

❶ まずはスカーフを広げてフラットに置いた状態からスタートするよ♥

❷ 三つ折りになるように折りたたむ。大体でいいので、均等になるように。

❸ 折りたたんだ状態から、くるくるねじるよ。あまりキツくならないように。

簡単なのに凝って見える
セルフアレンジの味方♥

くるりんぱ

普通にひとつ結びした髪を、くるっと返すだけで一気にニュアンスが出てかわいくなる♥　ご近所用からお出かけ仕様まで幅広くお届け♪



専属モデル（33歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

ふっくらボリュームのふわふわ巻きコロネ♥

Process



❶ **厚みを出すため多めに取る**
耳上の髪をハーフアップにして片方に寄せて😸　耳後ろで、くるりんぱしてゆるめる★

❷ **トップの表面を少し崩すよ♥**
ふんわり感を出すため、トップの表面から毛を引き出す😊　横に広がらないよう注意！

❸ **毛先はコテでゆるく巻く😸**
①の毛束の上にナナメに取り分け、かぶせるようにして再度くるりんぱ😊　4回繰り返す♪

Side

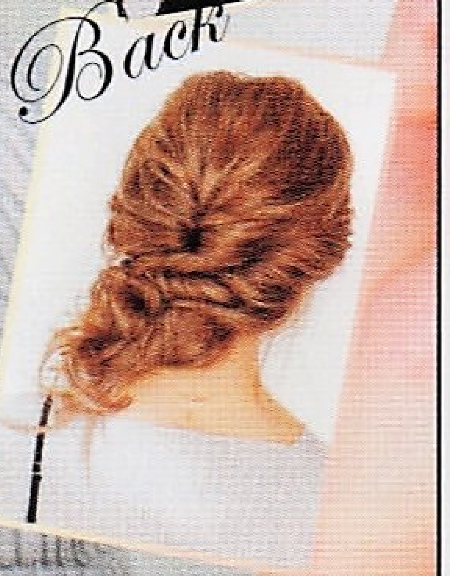

Back


このヘアを作るのに必要な時間
12分

ひと味違うまとめ髪アレンジでマンネリ打破♥



Side


Back


Process



❶ **くるりんぱ下に再度くるりんぱ**
ハーフアップでくるりんぱしたら、その下にもうひとつくるりんぱを作り毛束をゆるめる。

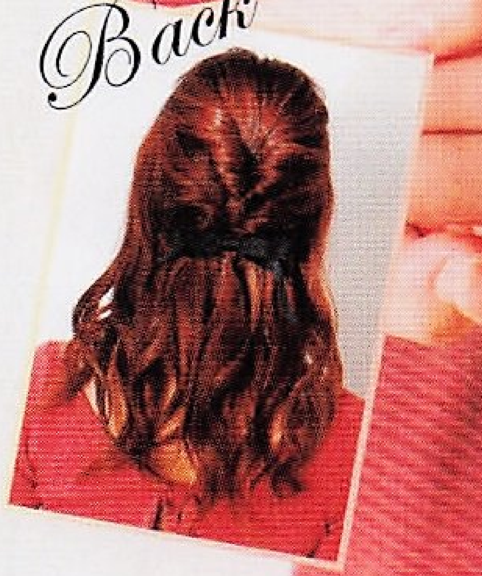
❷ **残りはルーズなみつあみに😊**
下ろしている残りの髪はザックリとしたみつあみに♥ 毛をつまみ出してゆるく仕上げる！

❸ **みつあみをおだんごにする**
みつあみの束をくるくると丸め、崩れないようにピンで固定★　ルーズなくらいでOK！

このヘアを作るのに必要な時間
15分

真っ先に習得したい王道くるりんぱ✧

Side


Back




このヘアを作るのに必要な時間
10分

Process



❶ **サイドを残して後ろで結ぶ😊**
耳前を多めに残して、後頭部のトップから厚めに毛を取り分ける★　ルーズにくるりんぱ♪

❷ **サイドの毛束がポイントだよ♪**
①で結んだ下の髪をすくい、後ろでひとつに結ぶ😸　サイドの髪を取らないように注意！

❸ **くるりんぱを2段作るよ♥**
プロセス②の毛束でくるりんぱ★　ゴムを押さえながら、毛を引き出してルーズにするよ😊

バレッタ￥600
／お世話や







万人ウケを狙うなら清楚系くるりんぱ✧

このヘアを作るのに必要な時間 10分

Process



❶ 32ミリのコテでゆるく巻いておく
サイドの髪を左右に分けて、それぞれくるりんぱ♥ トップの髪を引き出しふんわり♪

❷ くるりんぱを3段作るよ♪
トップのくるりんぱ下から毛束を取り、重ねるようにしてくるりんぱ😸 さらにその下にも！

❸ 後ろのゴムはバレッタで隠す♥
左右の毛束を後ろで結ぶ😺 トップはふんわり、毛先にいくにつれて小さく作る😸

バレッタ¥600／お世話や







ボブでもラクラク大人のくるりんぱ♥✧

このヘアを作るのに必要な時間 5分

Process



❶ トップのほうでくるりんぱ★
全体を左右8対2くらいで分けたら、多いほうのトップから、ひと束取り分けて中間で結ぶ♪

❷ くるりんぱを重ねるよ😸
トップのくるりんぱ下から毛束を取り、中間を結ぶ😺 上にかぶせるように、くるりんぱ！

❸ 毛を引き出して崩していく♪
2つのくるりんぱに段差ができないよう、結び目を押さえて全体的に毛をつまみ出す★







専属モデル（33歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

このヘアを作るのに必要な時間 5分

ママ友の間で浮かないのに時短かわいい上品アレンジ♥

Process



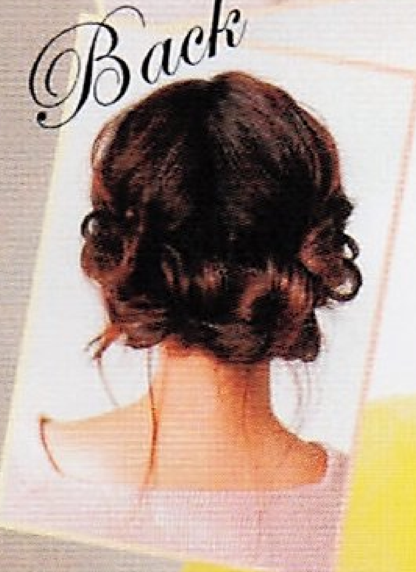
❶ 手ぐしでラフに結んでね😸
低めでひとつに結んだら、1回くるりんぱ♪ ところどころ毛をつまみ出しておく★

❷ くるりんぱを繰り返す★
何回も毛束を通して、くるりんぱを繰り返していくよ😺 大きなおだんごを作る😸

❸ おだんごをピンで固定するよ😺
ルーズな感じがかわいいので、おだんごから落ちてくる短い毛はそのままでOK♪







顔回りをたっぷり残せばフェロモンが倍増✧

このヘアを作るのに必要な時間 15分

Process



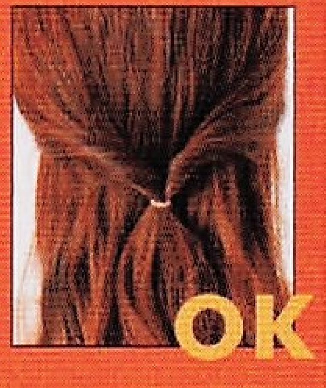
❶ トータル4つのくるりんぱ♥
ざっくり左右に分けたらさらに上下2段に😺 後れ毛を残し、それぞれをくるりんぱ😸

❷ 上下の毛束をツイストする★
2つのくるりんぱの毛束をねじり合わせていく♪ 毛先は目立たないゴムで結んでね♥

❸ 顔周りの毛束はゆるく巻く😸
右の束を左に、左の束を右に持っていく😺 耳の後ろで、目立たないようにピン留め★

くるりんぱをキレイに仕上げるポイント♥

Point1 くるりんぱする毛束をナナメにとる♥



耳のラインから髪を取ったときに、このようにナナメ（V字になるよう）に取るのが正解♥



こっちの写真みたいにまっすぐ平行めに取っちゃうと、きゅうくつでかわいさに欠ける💧

Point2 くるりんぱしたあとに毛束を引っ張る♥



くるっと返すのは簡単。大事なのはそのあと！ 結んだ毛をキュッと引っ張り結び目を締める。

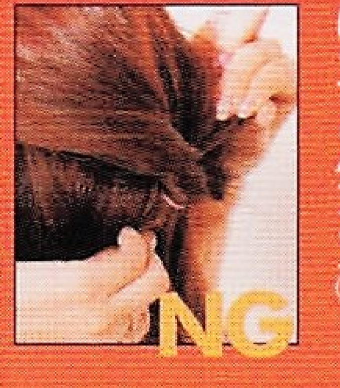


結び目を締めないと、こんな風にダレた印象の、残念な仕上がりになっちゃう💧

Point3 下側の毛束も引っ張る♥



くるりんぱした毛束をほぐすときに、下側の毛束も軽く引き出してほぐすとバランス◎



よくやりがちなのが、上側の毛束しか引き出さないこと。毛束が浮いてアンバランスになるよ。

ゆるく、ルーズに✧ 少し崩れた感じが今っぽい♥

おだんご

おだんごアレンジって、若いカジュアルなイメージだけど、実はそうでもない♥ ゆるく作れば、お姉さん世代にピッタリのスタイルに✧



今にも崩れそうなほどの危ういゆるゆるだんご✧



Back　Side

このヘアを作るのに必要な時間 10分

Process

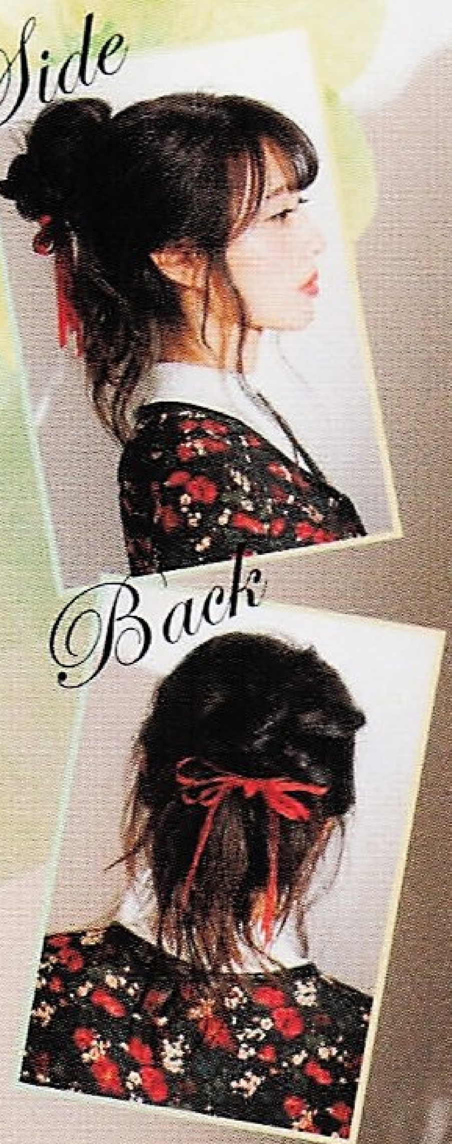


❶ **ふんわりしたおだんごに♥**
全体をラフに巻いたあと軽く逆毛を立てる♪ 左右に分けて、それぞれゆるく丸める♥

❷ **おだんごをルーズにする★**
トップとおだんごにラフさを出すため髪を引き出してね♪ 崩れないように少しずつ！

❸ **ひと工夫で大人っぽく♪**
あまった毛先は、後頭部の中央で遊ばせて留めるよ♪ おだんごがなじんでオシャレに✧





Side　Back

大人っぽいのに甘くてゆるい♥いいとこ取りヘア✧

このヘアを作るのに必要な時間 12分

Process

❶ **耳の高さでキツく結ぶ♥**
顔周りの毛を残して、後頭部でひとつにまとめる★ テールの半分までみつあみにする♪

❷ **毛束を曲げておだんごを作る♪**
テールを半分に折り曲げたら、輪っかを作ってゴムで結ぶ♪ 毛先はそのまま逃すよ♥

❸ **ヘアアクセでゴムを目隠し♪**
みつあみ部分を上に持ち上げてピン留め★ 編み目を軽く広げてボリュームを出してね♪

バレッタ¥600／お世話や





Side　Back

ざっくりまとめてもかわいい大人の余裕UP♥

このヘアを作るのに必要な時間 5分

Process

❶ **耳下半分をおだんごにする♪**
耳上の髪を大まかによけておくよ♪ 残った髪を折り返して、毛先を逃がしてざっくり結ぶ★

❷ **耳上の髪を横にねじる♪**
よけておいた耳上の髪をサイドの耳後ろへ手前向きにねじって、耳下の毛先と合わせる♪

❸ **ゆるくゴムに巻きつける★**
合わせた毛束をさらにねじりながら、おだんごの根元にルーズに巻きつけてピン留め♪

365日女でいたい♥
ママゆるボサだんご✧



このヘアを作るのに必要な時間 5分


Back


Side

Process

❶ 波巻きにしてアレンジ開始★
前髪と顔周りの毛を残してハーフアップ♥ 結び目を押さえてトップの毛を引き出す♥

❷ 毛束を丸めておだんごを作る♪
結んだ毛束の中間をゴムに通し、おだんごを作ってね 大きく作ってルーズに広げる★

❸ 逆毛を加えてボリューミーに
飛び出た毛にボリュームを出す♥ コームは下からさして、根元を中心に逆立ててね



顔周りをたっぷり残したデイリー向けアレンジ♥




Side


Back

Process

❶ サイドに寄せてひとつに結ぶ
8対2に分けてから顔周りと襟足の毛を残し、下から上に向かってサイドからねじって結ぶ♪

❷ 寄せた毛束をツイストする★
①を2つに分けたら、ロープのようにねじり合わせる 軽く毛を引き出しゆるめてね

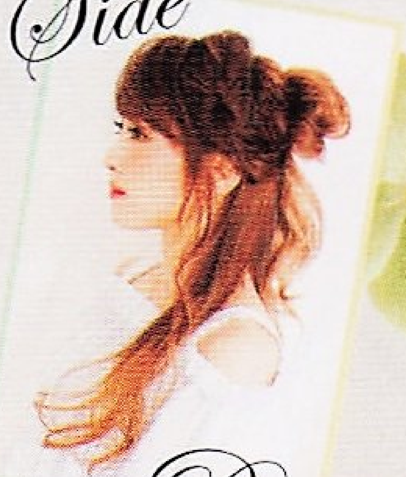
❸ サイドに大きなおだんごを作る♥
ツイストした毛束を半分に折っておだんごにしたら、毛先はゴムに巻きつけてピン留め♪



このヘアを作るのに必要な時間 15分

くしゃっとまとめたお花みたいな甘だんご♥




Side


Back

このヘアを作るのに必要な時間 15分

Process

❶ ハーフアップでわっかを作る
耳前の毛を残してハーフアップにするよ★ 最後、毛先は全部通さずに途中で止めておく♪

❷ おだんごを上下左右に広げる
わっかのおだんごを指で少しずつ広げていく バランスよく、均等に広げていってね♥

❸ 毛先は太めのコテでゆる巻き
サイドの髪をそれぞれツイストする おだんごのゴム下で、クロスしたらピンで留めるよ♥



このヘアを作るのに必要な時間 10分

王道のたまねぎUPはボリューム感が重要✧




Side


Back

Process

❶ 高めの位置でポニーテール♪
32ミリのコテでゆるく巻いてほぐす♥ 顔周りと襟足の後れ毛を残し、つむじで結ぶ

❷ 結んだ毛束を2つに分ける
ざっくり半分に分けたら、毛束を左右それぞれ内向きに手先までしっかりねじる♪

❸ ゆるませながらおだんごにする
片方ずつ結び目に逆方向で巻きつける♪ 毛を少し引き出し、ルーズなおだんごを作ってね★



おだんごをかわいく仕上げるポイント♥

Point1 髪は手ぐしでまとめる♥

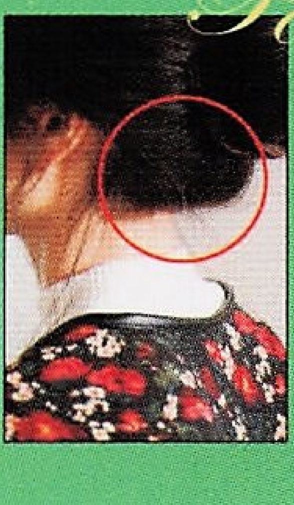

OK

手ぐしで、ざっくりラフにまとめるくらいがオススメ～ 今はとにかくゆるい仕上がりの方がオシャレ✧


NG

ブラシを使うと、キレイにまとまりすぎて中学生みたいなまとめ髪になっちゃってアカ抜けない結果に

Point2 あえてうなじ付近の髪をたるませる♥



うなじの髪は、あえてふっくらとたるませる♥ ここのゆるさが全体をかわいく見せてくれるポイント♪

Point3 バランスよく後れ毛を出す♥



後れ毛を出すのは耳前、うなじだけ。これ以上出すと疲れたおばさんみたいになっちゃうので要注意

NG POINT きっちりだんごはアカ抜けない…。



きっちりまとめるとバレリーナみたい オシャレなおだんごとは、ちょっとテイストが違う!

イタくなるのはイヤだけど なんだかんだ好き♥
大人ツイン

いかにも、なツインテールはイタいけど、大人っぽいツインなら全然あり♥ ならば大人っぽいツインとはどういうことか…考えてみました✧



巻きもとことんルーズに崩すのがイタくならない秘訣♥

Side / Back

このヘアを作るのに必要な時間 15分

Process

❶ 全体の毛先をゆるく巻く★
ナチュラルな雰囲気を出すために、32ミリのコテで耳下の毛をMIX巻きにする

❷ みつあみを左右に作る♪
耳前の毛をざっくりみつあみに 毛先は目立たない透明のシリコンゴムで結んでね♥

❸ みつあみを丸めていく
後ろに向けてクルクル丸めたら、毛先は丸めた中に隠すよ★　数カ所ピン留めして固定



ツインはまとめることで大人っぽさが際立つ♥

このヘアを作るのに必要な時間 12分

Back / Side

Process

❶ ツインテールを左右でツイスト♪
全体をざっくり半分に分ける　分けた毛束をさらに2束に分け、ゆるくねじり合わせていく♥

❷ ねじった髪をゆるく丸める★
①の毛束をゴムで結んで1回転 前から少し見えるように意識して丸めるのがコツ♥

❸ 見えないようにピンで固定
毛束が落ちてこないように、何カ所かピンで留めていくよ★　反対側も同じように丸める♥



やんわり残した後れ毛でお姉さんの余裕感を演出♥

Side / Back

このヘアを作るのに必要な時間 12分

Process

❶ 指でラフにセンター分け
分け目をジグザグにするのがポイント！　前髪を残してハーフアップのツインテールに♥

❷ 結んだ表面をさらにラフに♪
ゴムを軽く押さえながら、結んだ表面を崩していくよ　少しずつ指でつまみ出してね★

❸ ツインテールをクロスさせる✧
毛束同士を一回結び、見えないように2カ所をピン留め♪　毛先は自然に下ろしておくよ♥



アムロちゃん風ツインはイベント時に活躍しそう♥

Side / Back

このヘアを作るのに必要な時間 13分

Process

❶ 結ぶときはぴっちりと！
毛先を32ミリのコテで、ざっくり巻くよ　耳上の顔周りの毛を高めでツインテール♪

❷ 結んだ毛束をみつあみに★
ツインテールをみつあみにして、シリコンゴムで結ぶよ　キツめにしっかりと編んでね

❸ クマ耳っぽく高めに作る
みつあみはゆるめずに、トップでクルクルとキツめに丸めるよ♪　最後にピンで固定✧

伸ばしかけ前髪

切ろうか伸ばし続けようか
迷ったらぜひご参考に♥

前髪ってワンパターンになりがちだよね💧
しかも、伸ばしかけの長さだと
アレンジにも困る…というお悩みを
一気に解決します✧



ゆるふわバングは確実に盛れる魔法のアレンジ♥

Side



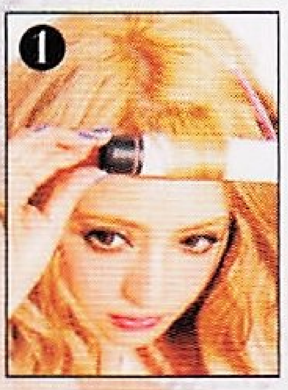
Back



このヘアを作るのに必要な時間 10分

Process

❶ まずは内側をクルンと巻く♪



上下で分け、上側はサイドで留めておく★　下側を32ミリのコテで内巻きに1回転

❷ 上側の毛も内側に巻く♥



上側の毛束もコテでクルンと1回転♪ 毛先がバラついて、動きのある前髪になるよ

❸ 束感を残しつつ巻きをほぐす



バランスを見ながら、前髪を整える♥　束感が崩れないよう少しずつ、つまんで調整する！



ジャマな前髪は思いきって後ろに持っていくのもアリ♥

このヘアを作るのに必要な時間 5分

Side



Back



Process

❶ 前髪と一緒に後ろに流す★



まとめやすいようにハードタイプのワックスを髪に揉み込み、耳上でハーフアップにするよ

❷ 後ろでねじってピンで留める♪



後ろで1回転ねじったら、ピンで留める♥　ピンは下から上に向かって縦にさしてね。

❸ バランスを見て形を整える



前髪&トップの毛を引き出して、ゆるさを演出★　仕上げにハードスプレーでかっちりキープ！



大きなカールで作られたイイ女バング♥

このヘアを作るのに必要な時間 8分

リブタンクトップ¥2,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

Process

❶ ホットカーラーでゆるく内巻き♥



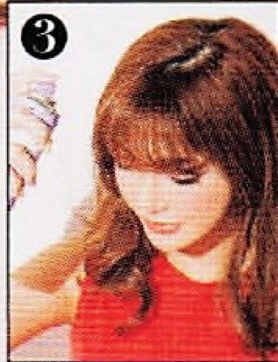
一番太いカーラーで、根元までしっかり巻き込む　アイロンよりもゆるく仕上がるよ

❷ 根元を逆立ててふんわりと♪



カーラーを外したら、コームで軽く逆毛を立てる★　これで前髪が分かれにくくなるよ✧

❸ セットスプレーで崩れを防止✧



ふんわり前髪をキープするために、ハードタイプのスプレーを軽く全体にふりかける

Back



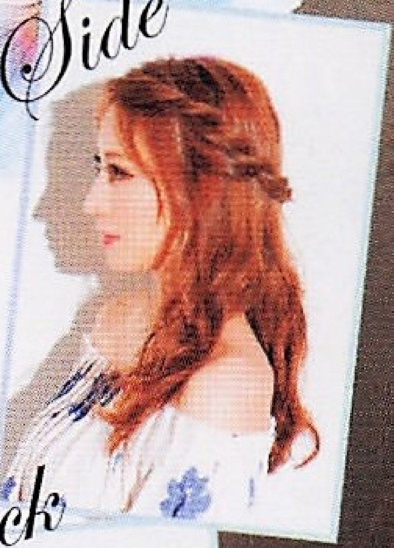
Side





大人っぽいのに甘さもある絶妙アレンジ♥

Side



Back



このヘアを作るのに必要な時間 10分

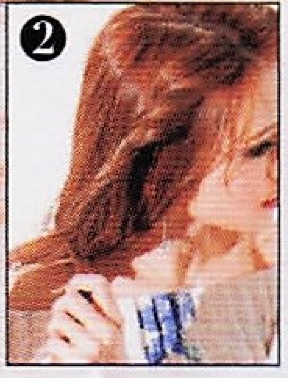
Process

❶ 後れ毛を作って色気を演出♥



トップからこめかみの毛をブロッキングする★　このとき、顔周りの毛は多めに残してね

❷ 2つの毛束をロープ編み★



ブロッキングした毛束を2つに分け、ロープ編みする　ザックリとゆるく編むよ♥

❸ 後ろでひとつにまとめるよ



反対側も同じように外向きにツイスト♪　最後に左右の束をゆる〜く真後ろで結んでね♪

何歳になっても老けないキレイなお姉さんはこのサロンに通ってる♥

Hair & Nail & Eye Lash Salon

オトナっぽいのに盛れる魔法のサロン

CARRY

若いときからお姉さんになった今まで、長く愛される王道サロン♥　この度まつエクサロンも併設されて、より便利になりました✧
「確実に盛れる！」と人気の、CARRY の最新スタイルをチェックしてみてください

PHOTO_Hiroyuki Sato **HAIR**_CARRY **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi

HAIR

常に最先端のエクステが揃っている CARRY ♥
なんと、より自然なシールエクステができました✧
春夏にピッタリのツヤカラーも人気♪



上品な発色だからラベンダー色のアクセントが品よく映える♥

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
小原優花

Side

Back

優花の春ヘアは
ラベンダーシールエクステ×パールベージュ

HAIR DATA
つけ根がすごく自然な 3D レミーシールエクステを 80 本と、ラベンダー色のシールエクステを MIX。全体をブリーチしたあと、パールベージュカラーを重ねました。トータル ¥41,600。ブリーチは＋ ¥5,400 です。



おはようからおやすみまで24時間巻き髪キープ✧

専属モデル（33歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

Side

Back

莉菜の春ヘアは
巻き髪エクステ×アッシュゴールド

HAIR DATA
コテで巻いたような、盛れる巻き髪を再現した最新のゆるふわ巻き髪エクステを 80 本つけました。カラーは全体をブリーチしたあと、アッシュゴールドを ON！　トータル ¥32,000。ブリーチは＋ ¥5,400 です。

＼インスタで話題！／
私たちもCARRYに通ってます♥



ヘアもネイルも、両方CARRYに通ってるよ♥　この日は前髪に超音波エクステをON✧（美咲さん）



やっとネイル行けた✧　シンプルめなデザイン。渋谷店でやってもらったよ♪（加賀美 早紀）



池袋店でヘアとネイル同時施術✧　ヘアは重すぎないダークカラー、ネイルは毒っぽい色に♪（真優川 咲さん）



カラーと水素トリートメントをしてもらったよ♥　リカちゃん人形みたいなカラーがお気に入り！（RIRIさん）



水素トリートメントっていう、スチームを当てるトリートメントをしてもらって髪の毛ツルツル✧（青木りえさん）

NEW!!

Eye Lash & Nail

この春、CARRY でまつエクが
つけられるようになりました！
気になるメニューと一緒に、
新作ネイルカタログもお届けします✧

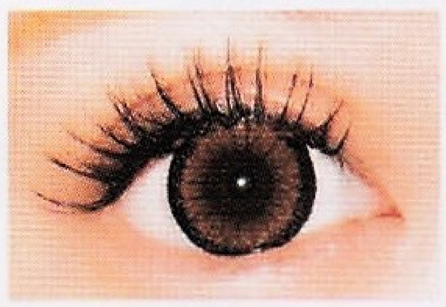


繊細な毛質と絶妙な束感でこれ以上ないくらい盛れる♥

優花が今回つけたのは、上まつげに C カールのセーブル。目頭側から 11、13、14 ミリ。両目で 150 本。下は J カールで 7 ミリです。

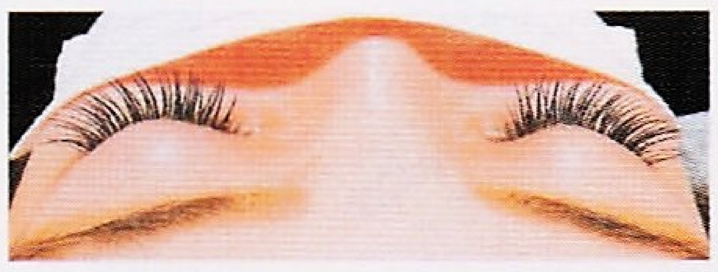
Close / Open

莉菜もつけてもらいました♥



莉菜の場合は上だけ♥　つけられるだけつけてもらって、結果両目で150本。J カールだよ。

他にはこんなつけ方もオススメ♥



J カールで、両目120本つけるとこんな感じ✧
パッチリとした、かわいらしい印象の目元に。

Eye Lash menu

《高級セーブル・日本製グルー使用》

	通常価格	オープニングキャンペーン価格
100本定価	¥9,980	¥5,980
120本定価	¥10,980	¥6,980
140本定価	¥11,980	¥7,980
160本定価	¥12,980	¥8,980

HAIR TOPIC

CARRYのシールエクステが、より自然になりました♥

シールエクステと言えば、ふとつけ根が見えたときの違和感が残念だったけど、CARRY から自然なエクステが登場しました♥



シール部分にも毛があるから見えても自然でボリュームアップ！

以前のエクステはつけ根が透明なシールで目立ってたけど、CARRY から新しく出た 3D レミーシールエクステは透明な部分がなくて、根元から髪がついてるから地毛みたい♥　1本500円。



流行りの大理石モチーフで指先からトレンドをIN✧

HAND



キャンドルみたいな大理石×ストーンの組み合わせがオトナっぽい✧

白でペイントした上品な色使いがポイント♥　シンプルなのに個性的✧

カラーシェルとピクシーの MIX グラデ♥　独特のキラキラ感で夏を意識。



ミラーネイル×クリア×ゴールドでさりげなくリゾート感を演出✧

同系色のフレンチと大きめパールでお姉さんらしい甘めな仕上がりに♪

サンセットをイメージした、カラーリングとゴールドスタッズが魅力的♥

FOOT



流行りのタイルアートをスタッズで表現した斬新なデザインに夢中✧

微粒子のスワロフスキーが◎✧　ピクシーネイルにお花とピンクを ON♥

キラキラのタイルにシャンデリアをイメージした、贅沢なデザイン♥



人気の高いユニコーンネイル✧　ギラギラっとした質感がかわいい♥

旬のパイソン柄をマットに♥　ミラーネイルと MIX して華やかさも✧

サーモンピンクに白の花柄をトッピングした、キレイめなデザイン

CARRY のネイルは施術時間に合わせた定額制♥　今回紹介したネイルはすべて、ジェルネイル 120 分コース各 ¥7,980。

＼お姉さんageha読者限定クーポン／

切り取って持って行ってください♥

Hair CARRY

定額コースより4／7～6月末まで　1回限り有効

カラー＋カット＋プラチナイオントリートメント	~~¥17,200~~	¥9,980
カールエクステ(80)＋カラー＋プラチナイオントリートメント	~~¥57,000~~	¥32,000
レミーシールエクステ(40)+カラー+プラチナイオントリートメント	~~¥36,200~~	¥21,600

シャンプー&ドライ、ロング料金込み。ただし、カット・ブリーチ・メッシュは別料金になります。指名料は別途 ¥540 です。※お得な、ほぼ 50%OFF です

EyeLash CARRY

定額コースより4／7～6月末まで

1回限り有効

全メニュー 10%OFF

次回リペア ¥1,000 OFF
クーポン配付中

Nail CARRY

定額コースより4／7～6月末まで

1回限り有効

Hand ¥1,000 OFF
Foot ¥2,000 OFF

定額コースのジェル・スカルプネイルに使用できます。ただし、他のクーポンとの併用はできません。指名料は別途¥540です。

Nail渋谷店
㊟ 東京都渋谷区道玄坂 2-25-9 ロマーネ 80 3F
☎ 03-5784-9115
営 12:00 ～ 21:00
休 年中無休
@nailcarry_shibuya

Nail池袋店
住 東京都豊島区池袋 2-44-2 TIS ビル 3F
☎ 03-3971-7775
営 12:00 ～ 21:00
休 年中無休
@nailcarry_ikebukuro

Hair・アイラッシュ池袋店
住 東京都豊島区池袋 2-44-2 TIS ビル 2F
☎ 03-3971-8220
営 11:00 ～ 20:00
休 火曜
@haircarry

HP www.hair-carry.com　LINE @carry8220



杉山佳那恵
専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし

りな&かなの夢を叶える3カ条♥

夢が実現した記念ということで、２人がそのために常日頃から意識&実践していることを聞いてみたよ♪

夢への近道はコレだった!!

りな❶ とことん“好き”を作る
自分の心底好きなことって自然と続くものじゃない？　だからまず、それを見極める!!

りな❷ 自分を貫いてやり続ける!!
“好き”を見つけたらそれを信じて、変化しないことを恐れず、諦めずやり続ける♥

りな❸ 周囲への感謝を忘れない♡
直接伝えなくたって思ってれば自然と伝わるもの。何事もひとりじゃ叶わないからね

かな❶ 期限を決めて頑張る!!
まずはいつまでに実現するか決める！ その間は何があっても絶対に諦めないのが大事♥

かな❷ 失敗から“気づき”を得る
つまずいてもそこから教訓を見つければ、次のそういう事態に対処できるようになる♪

かな❸ 周りの人を大切にする♡
何事も当たり前と思わず、感謝する。それを忘れるとテングになって人が離れちゃう

＼いつか2人で表紙を飾りたい!!／

りな&かな、13年越しの夢叶いました

莉菜と佳那恵、地元・大阪で知り合って親友になってもう13年！「いつか2人で一緒に表紙を飾りたい!!」その夢がついに実現しました✧ 2人の馴れ初めから夢を叶えるまで、喜びの心境を語ってもらったよ♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) HAIR&MAKE_Asami Yamamoto(ADDICT_CASE)



専属モデル(33歳/東京都) 独身・子供なし
桜井莉菜

りな 嬉しすぎて泣きそう…

かな 大阪でお互い、売れない読者モデルしてた頃からの夢だったしね

りな 初対面って覚えてる？

りな 当時かなちゃんの彼氏とりなが知り合いで、りなの彼氏とかなちゃんが知り合いで、Wデート行ったのが最初！ そん時はそこまで仲良くならなかったけど、そのあとりなが働いてたプリ機の会社で再会して。

かな それでその日のうちに一緒にカラオケ行って、一気に意気投合したよね

りな 確かりなが『小悪魔ageha』に出始めた頃で、かなちゃんも別の雑誌に出てたね。

かな そうそう！ 今だから言えるけど、かなはずっとりなちゃんの背中を追っかけてて。りなちゃんが『小悪魔ageha』の専属になって、東京に引っ越して、表紙を飾って…。「いつか私も！」ってすごく刺激を受けて、それで頑張れた

りな 照れる(笑)。2人で同時期に、それぞれ出てた雑誌の表紙を飾ったこともあったな～！

かな 一緒に本屋さんで隣同士に並べて眺めたりしたよね(笑)。

りな 思えばその時くらいから「いつか2人で一緒の雑誌の表紙に出たい」って夢を強く意識しだしたかな✧

かな だから2014年1月号で『姉ageha』の専属になれた時は本当に嬉しくって！ それまでに雑誌がなくなったこともあったし、結婚という幸せもあるんじゃないか…と揺れたり。20代は何度も夢を諦めそうになった でも続けてきてよかった♥

りな 夢を実現するために何かやってたことってある？

かな 日記に具体的に書いてたよ♪「小さくても雑誌に載る！」、それが叶ったら今度は「1ページで載る！」とか。「なりたい」じゃなくて「なる！」って断言するようにしてた

りな りなは周りの人への感謝を忘れないことが一番かなって思ってる。結局自分ひとりじゃ何事も成し遂げられないわけで

かな かなも！ 恵まれた環境とか人がしてくれることとか何事も「当たり前」って思わない。長く活躍してる人って、それができる人って感じる✧

りな そうやって2人とも成長してきたんだね

かな だから今、夢があるのに一歩踏み出すことをためらってる人にエールを送りたい！

りな 夢を叶えるには、周りへの感謝を忘れず、とことんやるってこと!!

たとえば優花が旅行にでかけたら…12日間のおしゃれダイアリー

旅にはRESEXXYの ゆったり華やかな服が大活躍

いつもと同じコーデじゃつまらないし、ドレッシーすぎても浮くし、色々持って行くのも大変な旅行。
そんなとき、リゼクシーの服を頼って。リゾートに似合う、1枚でサマになるお洋服がたくさんあるんです。
シワになりにくいものも多いから持ち歩きも旅先でも安心。

PHOTO_Keita Nakada **STYLING**_Mizuki Nakano **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto **MODEL**_Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Haruka Noda **THANKS**_AWABEES

YUUKA'S TRIP
Day 1
旅立ち



きれいめ素材のコンビネゾンで大人の一人旅へ

締めつけがなく移動も楽。プリーツデザインがドレッシーでちょっといいお店もOK。プリーツコンビネゾン¥7,990、2連チョーカー¥2,490、ウェッジサンダル¥7,990／すべてRESEXXY

YUUKA'S TRIP
Day 2
ホテルへ



場の空気感を壊さないのが大人のオシャレのたしなみ

ハイクラスな場にも似合うのはタイトなワンピース。リブ素材だからやさしい着心地。ワンショルリブワンピース¥6,490、クリアストーンピアス¥2,990、パイピングショルダーバッグ¥7,400、パイソン柄ツーラインパンプス¥8,990／すべてRESEXXY



YUUKA'S TRIP

Day 3

ラウンジで過ごす1日

露出の多いスタイルは装飾控えめで落ち着きを

コットン素材のコンビネゾンは白で爽やかに。華美に飾ると子供っぽいからサラリと１枚で。コットンレースコンビネゾン￥8,990［５月発売予定］、カラーストーンネックレス￥2,490／ともにRESEXXY



YUUKA'S TRIP

Day 4

周辺散策

動きやすいゆるコンビネゾンは上品なニュアンスピンクで

ラフな素材は色選びが重要。大人っぽいくすみカラーならカジュアルに見えず華やか。オフショルダーフリルコンビネゾン￥6,990［5月発売予定］、スクエアポイントネックレス￥1,990、ローヒールパンプス￥6,990／すべてRESEXXY



YUUKA'S TRIP

Day 5

特別な日

リゾート地にぴったりなマーメイドシルエットで気分を高めて

1枚でゴージャス見えするシルエット。ウエストシースルーのあしらいもRESEXXYならでは。マーメイドシルエットワンピース￥6,990［5月発売予定］、ポイントサークルピアス￥1,990、サークルブレス￥3,490、パイソン柄ツーラインパンプス￥8,990／すべてRESEXXY



YUUKA'S TRIP

Day 6

バーでサンセットを待つ

ロイヤルブルーのクールさが静かなバーにお似合い

フリル袖もブルーなら甘すぎず程よいポイントに。色の効果で自立した女性に見せてくれます。ショルダーフリルワンピース￥6,490［5月発売予定］、ネックレス￥1,990／ともにRESEXXY

YUUKA'S TRIP

Day
7~10

プール・ビーチで穏やかなひとときを



水着と同柄のパレオがエレガントな印象に

プールで着る水着は海よりもドレッシーにするのがお似合い。多様に使えるパレオが活躍。
パレオ付き2WAYビキニ¥12,990[5月発売予定]、フラワーピアス¥1,990／ともにRESEXXY



つば広ハットでワンピース水着を大人っぽく昇格

オールブラックで揃えるのも色っぽさを引き出すポイント。ウエストの露出もセクシー。
裾スカラップウエストオープンワンピース¥10,990、ハット¥5,990［ともに5月発売予定］／ともにRESEXXY
クラッチバッグ／スタイリスト私物



攻めのクロスデザインは辛口小物と合わせてカッコよく

パンツのロングフリンジがあるからクロスデザインもファッショナブルに。
フロントクロスデザインビキニ¥10,990［5月発売予定］、サークルブレス¥3,490／ともにRESEXXY



ゆっくりと過ごすならカーデをプラスしてこなれ度アップ

同色のロングカーディガンをサラリと羽織ればビーチファッション慣れしている人っぽい。
3Dフラワービキニ¥12,990、ロングカーディガン¥6,990［ともに5月発売予定］／ともにRESEXXY



YUUKA'S TRIP

Day 11

帰り支度

清潔感のあるストライプでリゾート気分の余韻に浸って

胸元の紐づかいがオシャレだからデニムとのワンツーコーデでも完成されたスタイル。ストライプオフショルトップス¥6,490、ホワイトデニムスキニーパンツ¥13,990、スクエアポイントネックレス¥1,990／すべてRESEXXY　クラッチバッグ／スタイリスト私物



YUUKA'S TRIP

Day 12

そして帰路へ

カジュアルさが先行する服はモノトーンでまとめてシックに

Vネックコンビネゾン¥7,990、バッククロスビスチェ¥3,990［コンビネゾン×ビスチェ2点セット¥8,500］、パイソン柄ツーラインパンプス¥8,990／すべてRESEXXY　バッグ／スタイリスト私物

オシャレに見えるのは新しい服を着ている人じゃなくて、新しい着こなし方の人

去年より“ちょい派手”なオシャレテクで着回し15days!

「去年もこのコーデしてた」って思うとき、ありますよね。でもオシャレに見せたい場面でそれだと、なんとなく古い人に見えるかも。全身新しい服を着る必要はナシ。今年の“ちょい派手”な流行りを知って、さりげなくどこかに取り入れれば新しい私になれるんです♡

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL**_Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

Step1 ▸▸▸ まずは今年っぽさを知る!

お姉さん御用達ショップのプレスさんに今年のトレンドを聞きました。
去年とは違う部分を知って古いコーデとサヨナラしましょ♡

from DaTuRa

派手ウリの服より定番のものを華やかに着たい

去年までコテコテなリッチ感を推してきましたが今年はカジュアルリッチがオススメです。デニムをオフショルのシャツでセクシーに見せるなど定番アイテムを派手にしたい気分。

from Delyle NOIR

かわいらしさやリラックス感のある肌の露出が新鮮

今年は肩・背中・ウエストなど部分的な肌見せがブーム。でも水彩画風の花柄やリボンづかいなど、かわいらしいデザインも取り入れて攻めの露出に見せないのがポイントです。

from RESEXXY

レイヤードするよりもサラリと1枚でオーラの出る服がいい

ワンピース、コンビネゾン、ワイドパンツなど1枚でサマになるアイテムが増えました。きちんと見えるのに、気張った感じもない大人っぽさは去年にはなかった雰囲気です。

from DURAS

女らしい色や素材を選んでコーデの雰囲気を明るく見せる

ピンク! シフォンやレースなど透け感のある素材! どちらも昔みたいにモテやセクシーさを狙うのではなく、ほのかにかわいらしさを足すように使うのが良いと思います。

from LIP SERVICE

バッグや靴のインパクト大服も新鮮に見えます

小物の流行りが強いです。かごバッグやカラーアイテムなどインパクトのあるものがトレンド。ひとつ取り入れれば分かりやすく今年っぽくなるので、オシャレ作りが簡単です。

from SPIRALGIRL

アイテム自体はベーシックだけど素材の質感が女っぽく

引き続きシャツはスタンダードなアイテムとして欠かせない存在。とろみや光沢のある女らしい素材のものが多くなりました。そのまま甘く着ずにヴィンテージ感を足すのがオススメ。

Step2 ▸▸▸ 今年卒業したいコーデと新たに買うものを仕分け！

Step1を踏まえ「去年ブームだったけど今年はちょっと…」なコーデと、着こなしの雰囲気を変える買い足しアイテムを考えてみました。

☑ 新たに買うもの



Ⓒ ピンクのアメスリニット

ビビッドな色はコンパクトに着るなら主張しすぎない。¥4,990／RESEXXY 渋谷109店



Ⓐ デニムトレンチコート

きちんと見えつつGジャン感覚でも使えるから着崩しに◎。¥13,500／LIP SERVICE



Ⓑ ベージュのライダース

秋冬と同じイメージにならないベージュが新鮮。¥8,980／EGOIS ルミネエスト新宿店



Ⓓ オフショルの白シャツ

オフショル＋レースデザインでトレンド感高め。¥6,900／DaTuRa 渋谷109店



Ⓔ カーキのシャツ

フィットシャツはNG。ルーズ感のあるシルエットと素材で。¥6,900／SPIRALGIRL 渋谷109店



Ⓕ 黒のオフショルトップス

かわいげフリルのオフショルも黒なら大人っぽい！¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店



Ⓘ ピンクのプリーツスカート

プリーツスカートはフィッシュテールなら色っぽく垢抜けた印象。¥8,500／DURAS



Ⓗ 水彩画風花柄スカート

セットアップで揃えておくと単品でも使えて便利。¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店



Ⓖ 水彩画風花柄トップス

今期の花柄は水彩画風＆詰まりすぎてないもので。¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店



Ⓙ 白のレースオールインワン

歩くたびになびく様が大人の余裕感。¥9,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）



Ⓚ ピンクのショルダーバッグ

カチっとしたレザー調のバッグも今っぽコーデを作る元に。¥7,900／LIP SERVICE



Ⓜ シルバーのサンダル

メタリック小物は引き締め役に最適。¥11,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）



Ⓛ かごバッグ

カゴ素材のバッグひとつでどんなコーデにも鮮度が生まれる！¥7,500／LIP SERVICE

☑ 卒業したいコーデ

タイトな服にお嬢さん小物のこってりテイスト

派手さはいい感じだけど抜け感がなくて今年だと色褪せぎみ。かごバッグやフラットシューズなどラフな小物で変化をつけたいところ。



2016年5月号・撮影／羽田 徹（biswa.）



2016年5月号・撮影／佐藤裕之

ビーチテイストなスポーツカジュアル

去年はカジュアルばやりだったこともありブームになった海っぽコーデ。女らしさが欲しい今、台形ショーパンやヒールに変えたい気分。

美人テイストのアースカラーボヘミアン

今季もボヘミアンは流行っているけど甘い雰囲気がトレンド。渋い色や本気のフリンジも悪くないけど鮮度に欠けるので微妙…。



2016年5月号・撮影／佐藤裕之

Step3 ▸▸▸

買ったものを15日間着回し!

Step2で買い足したものを実際に着回し。どこかルーズ感があるのに
ちょっとした派手さもある差し引き加減をチェックしてみてね♡

Ⓕ + Ⓚ

オールブラックの
重さを背中の露出で
セクシーに転換

ピンクのバッグを足すことでちょい派手かつかわいらしい雰囲気が完成。タイトスカート¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店　イヤリング¥1,600／Grandedge 渋谷109店





Ⓐ + Ⓖ + Ⓗ

セットアップの強さを
デニムアウターでゆるめて

花柄が主役だから装飾控えめにまとめるのもゆるさのポイント。スクエアバッグ¥10,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　サングラス¥1,000／Sparkle Box Mini 渋谷109店　ストラップサンダル¥6,300／R&E



Ⓖ + Ⓘ

スカートが軽やかだから
花柄合わせも
こってりせず爽やか

去年なら派手に思えたこんな組み合わせも今年は◎。ロングカーディガン¥7,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　かご巾着バッグ¥9,800／DURAS　ストラップサンダル¥6,300／REZOY



Ⓒ + Ⓛ

シンプルなスタイリングなのに
かごバッグと
赤の力で今っぽい

トレンチコート¥13,800／SONGEUR d.i.a.　リボンショートパンツ¥6,500／SPIRALGIRL 渋谷109店　サングラス¥1,000／Sparkle Box Mini 渋谷109店　アンクルストラップパンプス¥20,000／ダイアナ アモロサ（ダイアナ 銀座本店）



Ⓔ + Ⓜ

シャツのとろみと
メタリックサンダルで
さりげなく派手が叶う

普通のシャツならベーシックに見えるところが素材の力で華やか♡　台形スカート¥5,900、ハット¥4,500［6月上旬発売予定］／ともにSPIRALGIRL 渋谷109店　バッグ¥10,000、バッグチェーン¥4,000／ともにKLEIN CARRY



Ⓓ + Ⓜ

シャツ風オフショルだから
ショーパンとだって
ちゃんとして見える

カジュアルに転びがちなショーパンは襟つきトップスでアップデート。つば広ハットをアクセ替わりに。ショートパンツ¥6,490／RESEXXY 渋谷109店　クラッチバッグ¥2,590／WEGO　ロゴハット¥6,900／DURAS



Ⓒ + Ⓛ

シンプルなワンツー
コーデなのに新鮮な
赤でトレンド顔に

前後どちらでも着られるトップスで右上写真コーデと一味違う雰囲気に。首元のあきがインパクト大！　スキニーデニムパンツ¥9,990／GYDA 渋谷109店　フープイヤリング¥1,800／Grandedge 渋谷109店



Ⓑ + Ⓙ

全身レースだから
白×ベージュのツートン
でも女っぽい

コンビネゾンのレースと巾着バッグがシンプルなコーデにかわいさを添えてくれる♡　かご巾着バッグ¥5,900／SAC　フープイヤリング¥1,400／Grandedge　渋谷109店　スエードパンプス¥7,300／R&E



Ⓐ

ボーダー×ベレーは去年からブームのフレンチシックに

デニムトレンチが雰囲気に合う！ボーダーカットソー¥1,998／スピンズ　ショートパンツ¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ベレー帽¥3,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）リュック¥11,000／EGOIST ルミネエスト新宿店　フープイヤリング¥1,800／Grandedge 渋谷109店



Ⓑ+Ⓒ+Ⓛ

タイトなコーデにライダースを羽織れば甘辛MIXスタイル

トレンチじゃなくライダースでまとめるのがカジュアルリッチ。レースアップタイトスカート¥7,490／RESEXXY 渋谷109店　イヤリング／スタイリスト私物



Ⓔ

ベーシックなシャツ×デニムはルーズ感で差がつく

ゆとりのある袖口と揺れる質感がセクシー。デニムパンツ¥4,900／原宿シカゴ 神宮前店　ショルダーバッグ¥5,900／RASVOA 渋谷109店　チョーカー¥1,500／DURAS　バングル¥2,300／Sparkle Box Mini 渋谷109店



Ⓑ+Ⓗ+Ⓚ

花柄タイトはシンプルなリブニットで引き立てて

派手がいいとは言えゴテゴテはNG。主役アイテムをひとつ決めて引き立てるくらいがちょうどいい！　ニットトップス¥5,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）　イヤリング¥1,200／Grandedge 渋谷109店



Ⓓ

シックな色でまとめたら
デザイン性の高い
服同士でも美人

シャツの脱力感でタイトミニも目新しく見える♡　レースアップタイトスカート￥6,500／LIP SERVICE　ひょう柄ショルダーバッグ￥2,999／スピンズ　チョーカー￥800／Sparkle Box Mini 渋谷109店　ミュール￥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

Ⓙ + Ⓜ

ニットの羽織りなら
よりかわいらしい
リゾートスタイルに

コンビネゾン1枚でスタイルが完成されているからアウターで表情を変えて。ニットブルゾン￥7,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ショルダーバッグ￥1,998／スピンズ　イヤリング／スタイリスト私物

Ⓕ + Ⓘ

ただ組み合わせただけに
見えないのはベルトの力

上下ともテイストの違うフレアだから喧嘩せず上品。サッシュベルトは今季ひとつあると便利。サッシュベルト￥3,900／DURAS　バッグ￥6,500／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店　パンプス￥7,300／R&E

アラサーの私たちにふさわしい高級感と上品さが備わってる

新ブランド「kikira」って知ってる？

4月7日にデビューしたばかりのジュエリーブランド『kikira』。世に出る前からモデル界隈で話題となり、優花・莉菜もかわいいと絶賛！
ブランドデビューと同時にコラボが決定したほど、お姉さんたちには注目のジュエリーなんです。『kikira』についてご紹介♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL**_Rina Sakurai, Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Haruka Noda



時には可憐、時にはゴージャス
多様に変わる存在感が魅力

ストーンはすべて高品質なジルコニア。まばゆい輝きを放ち、ダイヤモンドのような透明感にうっとりするほど。



kikira × 優花 collaboration

“女性の色っぽさや儚さを感じる
繊細さにこだわりました”

「華奢なネックレスって肌身離さずつけたいですよね。大人の肌になじみ、なおかつ色っぽさや女らしさが漂うように…と願いを込めてデザインしました。チェーンにも高級感があるのでお姉さん世代にぴったりなはず♡」
2連ネックレス¥14,000、ポイントトップネックレス¥12,000／ともにkikira

kikiraってこんなブランド

「身につけるだけで自分を好きになれる・魅力的になれる・毎日がキラキラと輝き出す」をコンセプトとした女性の気持ちに寄り添うブランド。ステンレス製なので金属アレルギーになりにくいし、強度も高くて安心。24時間いつだってあなたとともにあります。



エレガントに揺れるチャームは人の視線を惹きつけてやまない

ステンレスながらもこだわりのチェーン。なめらかに動くから、チャームだってその都度キラキラと輝きます。

kikira × 莉菜 collaboration

"クールなモチーフをセレクト
さりげなく意志の強さをアピールして"

「女性の強さを感じられるようクロスとスカルをデザインにしたよ。小ぶりだからカッコいいモチーフでも身につけやすいはず。クロスモチーフの方は先端が揺れるＹ字だから動くたびに綺麗な姿も注目してみて。」
Ｙ字クロスネックレス¥14,000、スカルネックレス¥12,000／ともに kikira





kikira × 姉 ageha collaboration

1 つでつけて、重ねてつけて
集める楽しみができるラインアップ

ブランドデビューを記念して姉 ageha コラボも 5 型登場。優花・莉菜コラボを含めすべてゴールドカラー・ホワイトゴールドカラーで展開。詳しくはオフィシャル SNS をチェックしてね。実店舗では全国のドン・キホーテにて発売中です。
[右から]7 粒ストーンネックレス¥12,000、クロスネックレス¥12,000、3 粒ストーンネックレス¥9,800、ハートネックレス¥9,800、ラウンドトップネックレス¥9,800 ／すべて kikira

kikira_official　kikira_official
㊐ kikiraお客様センター ☎ 0120-79-3799

も雨の日も参考になるコーデ12体！

ファッション実例集♡

節は天気も変わりやすく雨対策も必須。私たちの生活に欠かせない4つの靴で、コーディネートを考えてみました。

&MAKE_Yuko Nozaki **MODEL**_Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Haruka Noda



ベーシックカラーの服に靴で派手さをそえて

ボーダーニットワンピース¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　サッシュベルト¥3,900、かご巾着バッグ¥9,800／ともにDURAS



スキニーパンツとならお仕事もOKなカッコよさ

パンプス［下と同じ］トレンチコート¥3,900／原宿シカゴ 神宮前店　レースアップオフショルカットソー¥3,990、スキニーデニムパンツ¥13,990／ともにGYDA 渋谷109店　バケツショルダーバッグ¥5,900／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店



ワントーンコーデの差し色にしてドレス感アップ

Color Pumps

パンプス［下と同じ］ブラウジングワンピース¥6,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）　バッグ¥11,000、シルバーフラップ¥7,200、シルバーチェーン（2本セット）¥4,900／すべてKLEIN CARRY　シルバーフープイヤリング¥1,800／Grandedge 渋谷109店

歩きやすくなる豆知識 1



かかとぬけ防止の滑り止めでスタスタ歩ける！

ヒールが重い、かかとの作りが浅いと歩くたびに脱げちゃう。足の前だけで靴をはく状態だから指の上の靴擦れにもつながるよ。滑り止めをつけてかかとを靴と密着させてみて。（編集部私物）

ディナーに・女子会に
オシャレ度重視の日の

カラーパンプス

カラーアイテムが豊作の今年は靴で取り入れるのもオシャレ♡
［H9㎝］¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店



実は毎日靴に悩んでない？　オシャレする日

靴ありきで考える

お出かけの前って「車だからヒールで」「歩くから楽な靴がいい」「でもオシャレ感も欲しい」って靴に悩むよね。今の季

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) HAIR



黒と合わせれば赤の美しさで魅力的な女性に

バレエシューズ［下と同じ］　ノースリーブニット［ニットキャミソールSET］　¥6,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　サイドスリットスカート¥6,500／SONGEUR d.i.a.　ストライプチェーンバッグ¥10,500／DURAS



ポインテッドならワンピの女らしさとも好相性

バレエシューズ［下と同じ］　花柄ワンピース［チョーカー付き］¥6,990／RESEXXY 渋谷109店　かごバッグ¥5,500／DURAS



トリコロールでまとめれば大人フレンチスタイル

バレエシューズ［下と同じ］　ストライプオフショルブラウス¥6,490／RESEXXY 渋谷109店　ダメージスキニーデニムパンツ¥7,900／SONGEUR d.i.a.　フープイヤリング¥1,800／Grandedge 渋谷109店　ショルダーバッグ／スタイリスト私物



ショッピングに・デートに
よく歩くけど女らしさも諦めたくない日の

バレエシューズ

ポインテッドのフラットはパンプス感覚ではけるから攻めの雰囲気が好きなお姉さんたちも使いやすい！　［H2cm］¥4,900／REZOY

歩きやすくなる豆知識 2

足指の靴擦れや前滑り防止には全体中敷き

足の指が靴擦れするってことはそこにばかり力がかかっているということ。足が靴の前に滑る人も同じお悩みがあるはず。全体中敷を入れて靴と足裏をフィットさせるだけで改善するよ。（編集部私物）



BBQに・旅行に
とにかく疲れたくない日の

白スニーカー



色や柄が入っていると若くなっちゃうから綺麗にはける白が正解。
¥5,800／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）

オールホワイトならミニワンピとも違和感なし



スニーカー［上と同じ］オフショルワンピース¥6,490／RESEXXY 渋谷109店 かごショルダーバッグ¥3,500／Ober Tashe 渋谷109店 ハット¥8,500／DURAS

ボーダートップスと合わせてマリンっぽく



スニーカー［上と同じ］ボーダーオフショルカットソー¥4,990／GYDA 渋谷109店 ウッシュスキニーデニムパンツ¥13,990／RESEXXY 渋谷109店 カゴショルダーバッグ¥2,300／Ober Tashe 渋谷109店 サングラス¥1,000／Sparkle Box Mini 渋谷109店

White Sneakers

シックなコーデのはずしアイテムとして

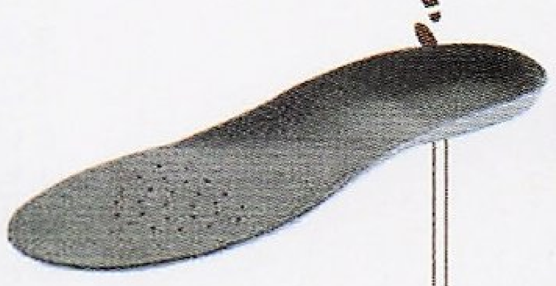


スニーカー［上と同じ］背中あきカットソー¥3,750／rienda（バロックジャパンリミテッド） レースアップスカート¥5,900／SPIRALGIRL 渋谷109店 バッグ¥7,900／BARAK 渋谷109店

歩きやすくなる豆知識 3

衝撃吸収の全体中敷で足裏疲れを防止

スニーカーにも歩きやすさを考えたハイテク系とオシャレさ重視のものがあるので後者なら疲れて当然。衝撃吸収してくれる中敷を入れれば靴の中での足ブレも防止できて楽ちん。（編集部私物）



雨の日に・フェスに
濡れたくないけど歩く日の

長靴

長靴は苦手という人も黒のロング丈を選んでみて。ブーツ感覚で使えばうまくいくよ♡ ¥9,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）





ワンピとならブーツっぽく見えて真似しやすい

デニムオフショルワンピース¥8,990／GYDA 渋谷109店 バッグ¥10,000、チェーン¥4,000／ともにKLEIN CARRY 渋谷109店 サッシュベルト¥3,900／SONGEUR d.i.a. かさ¥390／サンキューマート



シンプルなショーパンスタイルとなら大人っぽい

長靴［下と同じ］ 2wayニット¥2,990／WEGO スウェットショートパンツ¥5,990／GYDA 渋谷109店 フリンジショルダーバッグ¥5,500／DURAS 白サングラス¥1,000／Sparkle Box Mini 渋谷109店 かさ¥390／サンキューマート



モノトーンでまとめればクールな装いに

長靴［下と同じ］ 花柄ブルゾン¥7,980、Tシャツ¥4,980、巾着バッグ¥11,000／すべてEGOIST ルミネエスト新宿店 デニムショートパンツ¥1,990／WEGO キャップ¥2,900／RASVOA 渋谷109店

歩きやすくなる豆知識 4



防水スプレーで靴の型崩れを防止して

「前は歩きやすい靴だったのに痛くなった」と思ったら湿気による型崩れのせいかも。雨はもちろん足からは大量の汗が出ています。靴に吸収されすぎないよう事前の防水スプレーは大切。（編集部私物）

大人気ルームウェアブランド♡

SECRET KEYの最旬 ボタニカルパジャマ♥



姉 ageha モデル達もみんな持ってるルームウェアブランドのシークレットキーから今期大注目のボタニカルリーフ柄のパジャマが登場したよ。大人かっこいいシャツパジャマは 1 枚持っておいて損ナシ！

Photo_Tatsuya Kuribara Model_Sayaka Araki Hair&Make Anri Mitsuishi

Point.1
Botanical



今シーズン大注目のボタニカル柄。淡いブルーとネイビーでシックな色合いにまとめたよ。

Point.2
Material



カジュアルになりすぎないよう、つや感のあるサテン生地を使用。リラックスタイムにぴったりな肌触り。

SECRET KEY♠
http://www.secret-key.net

WEB STORE
シークレットキー

LINE
@bfm5198f

Instagram
@secretkey_roomwear
シークレットキー

ボタニカルパジャマ¥6,463 ふわふわリボンルームシューズ¥2,963 /すべてSECRET KEY

今月の“イイ女入門”アイテム

この連載では、身につけるだけで“イイ女”度が上がる、特別なファッションアイテムをピックアップ。つまり、毎号ここに掲載されるものを集めていけばその度にイイ女になれちゃうってわけ♡

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki **MODEL**_Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

連載
姉ageha的
イチオシ
fashion selection



第8回

「MIIA のかごバッグ」

Basket bag of MIIA

THE トレンドアイテムだから
いつもの服でも新鮮な私になれる

About Item:

白シャツにデニムはイイ女の定番コーデ。
でも定番だからといって毎年同じスタイリングのままだと、新鮮さがなくてイイ女っぽさがなくなっちゃいます。重要なのは小物でさりげなく流行りを取り入れること。

そこで今年おすすめなのが大流行中のかごバッグ。
これひとつでどんなコーデもトレンド感が漂うから、ひとつあるとかなり重宝します。一見『カジュアルなコーデにしか合わなそう』と思いがちだけど、むしろカジュアルに使っちゃうと“ピクニック行くの？”みたいなほっこり感が出ちゃう。

シャツ×デニムのカチっとしたスタイルや、タイトなワンピースのような攻めのアイテムなど、レザーバッグを合わせたらちょっと重いときにぴったり。“抜け感”ってやつです。

持ち手にスカーフを巻いてアレンジするのもオシャレだし、秋冬になったらファーのチャームをつけて持つのも良し♡
自分らしい使い方で人と差をつけてみて。

かごバッグ ¥7,900 ／ MIIA　シャツ ¥6,250 ／ rienda(バロックジャパンリミテッド)　スキニーデニムパンツ¥1,998 ／スピンズ　サングラス¥1,000 ／ Sparkle Box Mini 渋谷109店　サンダル¥6,300 ／ REZOY

SNSで話題沸騰！　おしゃれなお姉さんたちが注目する“ビタミンディフューザー”

VITACIG
で始める
Flavor of Life



VITACIG（ビタシグ）とは？

いい香りの水蒸気を
吸引する
極上のリラックスアイテム♥

2014年に世界初のビタミンディフューザー
としてアメリカで誕生★
使い方はストローのように吸うだけなので超簡単♪
吸った瞬間ビタミンを含む水蒸気が発生し、
様々なフレーバーの香りを楽しめます♥

好きな香りを味わう時も
かわいく自然体でいたい

2017年の日本でもブームになりそうなのが、息を吸うようにお気に入りの香りを楽しめると世界中で人気の「ビタミンディフューザー」★
数ある商品の中でも特に美と健康を意識する人たちの間で話題の「VITACIG」の魅力にズームイン♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)　**HAIR**_Anri Mitsuishi　**MODEL**_Yuuka Obara　**EDIT&TEXT**_Hironeko-A　**THANKS**_UTSUWA




VITACIG®
Being in love with your life. Every second of it.
@vitacig_japan
www.vitacig.jp

細胞レベルで肌を蘇らせる最新美肌スキンケア♥

自分史上最高の肌美人になる♥

大人になるにつれて肌荒れしやすくなったり乾燥が気になるようになったり、悩みは増える一方💧「もうハタチの頃の肌には戻れない…」と嘆く前に、コレを使ってみませんか？　乾燥、シワなど私たちが抱える肌の悩みに応えてくれる神スキンケアが誕生しました♥

PHOTO_Hiroyuki Sato
HAIR_Chiharu Koya　**MODEL**_Sayo Hayakawa
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

細胞レベルで肌を蘇らせる奇跡の美肌スキンケア♥



不老美人になるための美肌シリーズが登場♥

乾燥が気になる日の集中保湿オイルでお肌が復活!

スキンケアの最後になじませて、そのまま寝るだけで翌朝信じられないくらいモチ肌に✨　アマースDDSエクストラオイル¥12,900

敏感肌・敏感肌の方にオススメの保湿洗顔✨

泡で出てくる洗顔料♥　アミノ酸系洗浄成分が入っているので肌のバリア機能を守ってくれる。アマースクレンジングフォーム¥4,380

シミ、シワ、美白に効果的!　細胞に働きかける美容液✨

傷痕の改善にも使われるほど強力な美容液♥　ヒト幹細胞という貴重な成分で肌を元気に。アマース ヒト幹細胞ヒアルロン酸原液¥16,000

100種類以上の野菜や果物を発酵させた贅沢サプリ😋

年齢とともに減少すると言われている体内の酵素をサポート♥　アーマスダイエットサプリメント植物発酵エキス¥7,800

目元のシワやたるみにアプローチしてくれるヒト体幹細胞アイクリーム

年齢が出やすい目元を徹底ケア!　保湿と引き締め効果が抜群♥　いつまでもハリのある目元に✨　アマース目元エッセンス¥13,000

information　お問い合わせ先：株式会社キレートジャパン ☎03-5928-4011

見た目を落ち着かせるのはまだ早すぎますよ！

りな&さよ
私と生きる道★



気持ちに年齢なんて関係ナシ！
ちの希望の星・莉菜&沙世がまもなく
今号でしか見せられない
今にフォーカス♥

4歳

早川沙世
1983年5月23日生まれ



しない。私は自分の人生を、
だけで切り開いてきたの」
——ココ・シャネル

今の30代って若い頃に想像してたより全然イケてるよね☆

沙世（以下、さ）：34歳は沙世の歳だよ✧ 縁起がいいでしょ？（笑）。でもこの歳だからって特別何かを意識することは全然ないけどね♪

莉菜（以下、り）：私も全然😊 大事なのは数字よりも生き方だと思ってる♥ しかし縁起で言うなら私は39歳か…（笑）。

さ：さくが咲く時だね（笑）。

り：39歳まではまだ結構あるよ😊 というか、年齢ってそんなに気にしなきゃいけないもの？

さ：全然気にしなくていいと思う。沙世は人生どう楽しむかを基準に生きてるから「この歳だからどう」とか考えたことない😊

り：世間一般は30歳というのが節目にとらえられがちだけどさ、あれって自分と誰かを比べちゃうからって気がするんだよね。

さ：人目を気にする人は多いだろうしね。中には落ち着きたくないけど落ち着かなきゃいけない状況の人もいると思う。旦那や職場が厳しいとかの理由でさ😿

り：うちらは気にせず生きてるけど、みんな同じじゃないからね。

さ：そう。沙世が人目を気にしてたらシングルマザーであることを公表できなかったと思う。それにさくりなだってこんなどハデな格好しないでしょ？（笑）。

り：たまたまハデなのが好きでそれが自分的に落ち着くだけ😊 人目はまったく関係ないからね★ 見た目もそうだけど、年齢で結婚や出産を急かされるのも微妙だな。

さ：その人なりの「こうしたほうがいい」って意見なんだろうけど、どうするかは個人の自由だよね。

り：私にとって「結婚しないの？」って言葉は「タバコやめないの？」とか「ダイエットしないの？」と同じ。やるもやらないもその人の好きでいいじゃんって。それなのにすぐ「落ち着け」って、死ぬまであと何年あると思ってるの!?って（笑）。好きなことを長く楽しんだ方が人生楽しいし、中身なんて勝手に落ち着くもんだし。

さ：心の余裕は自然とできていくものだしね。中身さえ磨いとけば多少ハデでも全然周りと仲良くしていけるから問題ない😊

好きな自分でいるための努力だけは惜しみません♥

「30歳まではカウントダウンの日々だったけど最近は年齢を忘れる(笑)。まずは育児と仕事に全力投球。たとえ寝不足でも自分の時間も充実させます♥」(綾香)、「これからも自由気ままに生きる♪　常に着たい服やメイクが似合う自分でいれば何歳でも関係ない✧」(美咲)、「年齢で守りに入らず、体のラインを見せる服やヒールで『34歳に見えない!!』と言われるよう体形維持に励む😊」(みどり)

私たちもラストアラサー世代♥

古橋綾香さん
医療関連会社勤務（33歳／東京都）既婚・息子1人

美咲さん
カラコンアドバイザー（33歳／東京都）独身・子供なし

山﨑みどりさん
FACE AWARD代表取締役（34歳／東京都）独身・子供なし



ATTENTION

姉agehaはこれからも**25歳以上のお姉さん**を応援していきます♥

「もう歳だから…」とボヤいてるそこのお姉さん、

ラストアラサー 34歳の今の

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Hironeko-A
(莉菜・沙世共通) ドレス 各 ¥17,000/sugar その他/モデル私物

自分らしいかわいさを追求する
その想いを体現し続けるお姉さんた
34歳=ラストアラサーに✧
34歳直前の2人の

桜井莉菜
1983年4月13日生まれ

もうすぐ 3

歳なんて関係ない！
人生好きなことを長く
楽しんだほうが幸せ♥



り：この企画のテーマが年齢だからあえて聞くけど、30代になって変わったことってある？
さ：歳より親になったことが大きい。子供の将来を考えるようになったら自分の年齢や老化なんてどうでもよくなった。昔より人目も気にしなくなったし、オバタリアン（ググってね♥）になった（笑）。
り：オバタリアンは私もだ（笑）。昔なら気にしたことでも今は全然開き直れる😊 あと肌がキレイになった✧ 20代後半は肌荒れでめっちゃ悩んでたんだけど、自然と安定したの★
さ：若返ってるじゃん♥ けどさ30代だからシワが増えたとか、猛烈にリフトアップしなきゃと焦ることってまだなくない？ 若い時に想像してた30代よりは意外とイケてる気がしてる（笑）。
り：そうそう（笑）。私も30代になったらめっちゃおばちゃんになると思ってたけど、実際はまだそんなに老けないよね😊
さ：体力は多少落ちたけど結構元気じゃない？ 沙世、今でもたまに朝まで飲んじゃうからね😊
り：元気だけど別に「昔はもっと体力あった！」ってわけでもないからなぁ…。ただ1日ご飯抜いても体重は減らなくなった😿
さ：年齢よりそっちの数字の方が切実（笑）。それに何歳になっても自分なりの生き方で輝いてる人はたくさんいるんだから、焦る必要なんてないよね♥
り：どうせ10年後の自分が現在の自分を見たら「若いなって思うんだから、今やりたいことを素直に楽しんだ方がいいと思う😊
さ：そうそう✧ さくちゃんは永久に白髪とか生えなそう♪
り：私、金髪だから白髪が出てもわかんないだろうな（笑）。逆に生えたほうが天然でメッシュになるからいい感じになりそう♥
さ：うちらのこのノリも生き方もずっと変わらないだろうね♪
り：うん、一生変わらない😊♥

「私は好きなことしか
自分が好きなこと

私たちはアラフォー先輩♥



水野祐香さん
ライター&ブロガー&YouTuber（37歳/東京都）
既婚・娘1人

神崎メリさん
TOKYO NADESHIKOブロガー（37歳/東京都）
バツイチ既婚・娘1人

伊吹奈々さん
名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表（35歳/愛知県）
独身・子供なし

木村美和子先生
渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（35歳/東京都）
独身・子供なし

Angelさん
ダンサー（39歳/東京都）
独身・息子1人

好きなことをやるのに年齢なんて関係ない！😊

「好きなダンスも髪色もイケると思える限りは続けてく♥」(Angel)、「肌の保湿と唇&歯のケアを怠らなければ大丈夫♥ 常に勉強して成長し続けたい！」(美和子)、「三角ビキニで鍛えた体を露出しまくるのが快感😊」(奈々)、「まだまだやりたいことだらけ！ 人生に恋するのが最高のアンチエイジング♥」(メリ)、「『好きだから』って基準で物事を選んで生きてきたから今の自分が一番好き✧」(祐香)



さよ 歳の観



き彫りにする34コのインタビュー★
瞬間だけの素顔をお届け♥

Q1 今の人生の優先順位ベスト10は
1位 家族　2位 友達
3位 仕事　4位 遊び
5位 恋愛　6位 健康　7位 貯金
8位 おしゃれ　9位 食　10位 美容
子供のために生きる人生に変わったから今は家族が1位　息子や親がいるから仕事も全力で頑張れる！　家族と過ごす時間が増えた分、公私のバランスもうまく取れるようになったよ✧

Q2 最近すごく嬉しかったこと
息子の小さな成長すべて♥
兄妹ゲンカで泣く私を見てお兄ちゃんを怒ったり、保育園行事で頑張ったり。毎日が感動✧

Q3 最近すっごく笑ったこと
高田純次さんのLINEスタンプ
超愛用♪　笑いを取ること重視で生きてるからか高田純次さんの女版ってよく言われる（笑）。

Q4 最近怒ったのは？
人の気持ちがわからない自己中な人に対して
自己中な人はムリ。約束を守らないのも絶対あり得ない。向上心がないのに偉そうな人も苦手。

Q5 最近悲しかったこと
LINEが全部消えたこと
メインのアカウントが消えて大ショック!!　過去のやりとりも見れないし仕事でも困った…

Q6 直近で泣いたのは
子供が頑張る系のテレビ番組を見た時
子供ができて以来わが子に置き換えて見ちゃう。将来を案じてしまうせいで心配ごとも増えた

Q7 最近すごく楽しかったのは
友達と子連れで温泉旅行♪
家族風呂がついてる宿が便利✧　プール感覚で子供も喜ぶし、親たちものんびりできて最高

Q8 思わずテンションが上がるのは
息子がチューしてくれた時♥
「ママのこと好き？」「ちゅきー！」ってやりとりの動画を何回も撮ってる✧　一生の宝物♥

Q9 地味にテンションが下がるのは
二日酔い
いつの時代も辛い　本当にヤバイ時は寝る前に吐く！　回復には水とコーラが欠かせない★

Q10 よく食べる物は
お母さんと作る手料理♥
日ごとに小鉢系とメインで担当を分けて、お母さんと分担していろいろ作る✧　栄養満点♥

Q11 よく飲んでるのは
ハイボール♪
味が好き　最初から最後まで延々と飲み続けるから、ウイスキーの瓶が空になる時も（笑）。

Q12 行きつけは
近所のちゃんぽん屋
というか中華料理屋なんだけどね　あとは焼肉屋とか。近所にある店をいろいろ開拓してる♪

Q13 好きな服のブランドは
特にこだわってないかな★
自分の服は昔からこだわらない。子供服はロンハーマンとか西松屋。おさがりも活用してる♥

Q14 好きな時間は
家で家族と過ごす時間♥
息子と沙世ママと、遊びにきたお兄ちゃんたちと過ごす何気ないひとときが最高に幸せ✧

Q15 楽しいと思う瞬間は？
毎日楽しい♥
一番は仕事がうまくいってる時かな　仕事が終わって、「さぁ飲むぞ！」って瞬間も格別（笑）。

Q16 携帯の登録人数は何件？
LINEは1000人くらい
電話は3台持ちで連絡は電話よりLINE派。LINEが消える前は2000〜3000件あったのに…

Q17 最近好きなお菓子は
チーズとかポテチ系♥
気分で選ぶことが多いから、特別コレってものはないかも。甘いものよりはスナック派かな

Q18 コンビニに行くとつい買っちゃうのは
水、コーラ、カフェオレ、ココア、ペヤング
ペヤングは飲んだ後の夜食の王道✧　酔いが回りすぎると、たまにキャベツを入れ忘れる（笑）。

Q19 心が癒されるのは
子供の寝顔を見てる時♥
未だに毎回自分の子供なんだって不思議に思うことがある。見るたびに幸せをかみしめてる✧

Q20 最近の悩みは
体重が減らない…
あと5kgの壁がなかなか…　ヤセるサプリを駆使したり、筋活でラインを締めるしかない！

Q21 最近のモヤモヤ解消法は
友達と飲む♥
楽しく飲んで語って気分スッキリ✧　でも翌日二日酔いで酒うつになるパターンが多い（笑）。

Q22 最近デビューしたことは
ひとり焼肉&中華♥
昔はダメだったけど、最近どこにでも行けるようになった（笑）。ひとりラーメンも余裕だよ

Q23 最近のやる気スイッチの入れ方は？
自分にしかできないと思い込む！
「自分だからできることを全力でやろう」と前向きに✧　一家の大黒柱として気合い入れる！

Q24 最近の美容ルールは
やれるときにまとめてやる
育児と仕事で忙しいから毎日コツコツはムリ。この日って時にエステや美容室をまとめて予約。

Q25 よく着る服は
パンツ系ばっかり
2歳の息子がやんちゃだからスカートはムリ。パンツのほうが動きやすいし脚も細く見える

Q26 最近のアイメイクは
基本的にアイシャドーだけ
普段のメイクはシンプル&時短★　遊びに行く時もがっつり濃くすることはなくなったかも♪

Q27 最近良さがわかってきたのは
辛い食べ物のおいしさ♥
昔は全然ダメだった韓国料理系の辛いものが大好物に♥　今は逆に食べないと落ち着かない

Q28 最近苦手になってきたのは
あえて言うなら甘いもの
極端に苦手ではないけどそんなに食べない　妊娠中、甘いものばかり欲してた反動かな？

Q29 今つきあうなら
尊敬しあえる人♥
一緒にいて成長できる関係が理想的。価値観や笑いのツボが近いとか、しっくりくる人♥

Q30 恋愛に対して求めるものは
心の余裕★
沙世のこと以上に子供のことを考えてくれる心の広さ。人として尊敬できることも大事✧

Q31 うらやましいと思うのは
彼氏の存在を公開できる人
ずっと水商売だったからね。今は彼氏ナシだけど結婚したい人ができたら誌面で公開したい♥

Q32 今の目標は
母親として成長すること✧
平凡に家族で幸せに暮らせればそれで十分　今はまだ小さいけど、いつか同じ景色を一緒に見ていろいろ共感しあえる日が楽しみ♥

Q33 最近の仕事に対するこだわりは
自分の経験をフルに生かす
今はコンサルの仕事が中心。過去の成功や失敗を元にたくさんの人が喜ぶ提案を考えてる★

Q34 気持ちの面で若さを維持するためにやってることは
ドキドキワクワクすること
常にドキドキワクワクが人生のテーマ。ずっと好奇心旺盛&恋以外でもときめいていたい

さよヒストリー

1歳



生まれた時からやんちゃで元気♥
お猿さんに激似　この時から人懐っこくて負けず嫌い♪　性格は今も変わってないね♥

4歳



ズボンは絶対にはかない主義♪
わんぱくなのにスカートしかはかないから脚が傷だらけ。写真は大好きなおじいちゃんと。

16歳



テニスと陸上で活躍し推薦で高校へ入学✧
中学時代からテニスと陸上で大活躍！　高校は2年で中退。その後は美容師見習いに★

19歳



中洲のキャバの雇われママ時代
18歳で夜を初めてすぐナンバーワンに✧　知り合いに声をかけてもらってママ業も経験♥

21歳



レースクイーンと夜をかけもち♥
ハタチで上京して、六本木のピアノで働いてたよ♪　薄めのメイクでキレイ系を意識✧

26歳



キャバ嬢全盛期に夜職を引退★
キャバ、モデル、アパレルの仕事をかけもちして大忙し！　写真はR引退時のポスター✧

29歳



30代を目前にしてワクワクしてた✧
輝いてる30代を見て自分もそうなりたいなって♪　仕事も軌道に乗って公私ともに順調





りなヒストリー



2歳 写真やビデオを撮られるのが大好き✧

泣き虫で大食いだったらしい(笑)。水着は親の好み。ある意味ハデ好きの英才教育やな♥



8歳 ピンクとかわいいものにきゅんきゅん♥

絵を描くことと国語が好きだった♪ 一輪車クラブにも所属。たぶん今も乗れるはず★



16歳 高校入学と同時に茶髪&ピアス解禁

親のお許しをもらってイメチェン♥ プリ機のモデルとしてデビューしたのもこの歳だった★



19歳 ネイルの専門学校に通ってた頃★

細かい作業が好きだし、向いてたと思う。モデルとしてキャンサミのイベントにも出てたよ♥



21歳 プリクラ会社でOLとして働く

この頃はクラブで遊ぶのも好きだったな。服はエスニック系や露出多めのものがブーム♥



24歳 ageモになって夢がかなう✧

自分が大きく雑誌に出られるなんて夢のよう。いろんな服が着られるのも楽しくて毎日充実★



30歳 恋と肌は安定するも体重は人生MAXに💧

だーくん(今は元カレ)との恋も順調だし24歳から悩んでた肌荒れも改善。けど太った…💧

りな 34 世界



2人の心の中身を浮
質問をぶっつけ
ALL 直感回答による、今この

Q1 今の人生の優先順位ベスト10は

1位 仕事　2位 家族
3位 友達　4位 遊び
5位 食　6位 美容
7位 おしゃれ　8位 恋愛
9位 健康　10位 貯金

仕事は生きるために大切だし、家族あっての自分だからね。彼氏はともかく友達はいなくちゃ困る！　ひとりだとネガティブなことを考えるから、友達と遊んで心の栄養を摂り入れてる★

Q2 最近すごく興味のあること

Instagramのライブ♪

動画が苦手だったけど勇気を出したら超楽しくて。みんなと手軽に会話できるのがうれしい✧。

Q3 最近すっごく笑ったこと

uno 大会♥

カードだけで手軽にできるし予想のつかない展開に毎回爆笑😊　シンプルだからこそ飽きない。

Q4 最近怒ったのは？

言ってることとやってることが違う人

イラッとすることはあるけど、怒ることは基本的にない。けど約束を守らない人はイヤだな。

Q5 最近悲しいと思ったのは

万が一、家で倒れても最低3日は発見されないだろうと妄想した時

ひとり暮らしだから発見が遅れて手遅れコース、みたいな…💧　悲しいを通り越して恐怖!!

Q6 最近泣いたのは

映画『君の名は』を見て

感動ものの番組やドラマでうるっとすることが増えた✧。『君の名は』は2回も見に行った😊

Q7 最近すごく楽しかったのは

プレステのVR

ゲームなのにリアルすぎてスゴイ！　ネズミになってチーズを集めるゲームが楽しすぎた😊

Q8 思わずテンションが上がるのは

表紙のモデルに選ばれた時♥

何度経験させてもらっても緊張するし、毎回が特別。今回はかなちゃんと表紙で超うれしい♥

Q9 地味にテンションが下がるのは

花粉…

小学生の頃から花粉症💧　肌も目も辛くてめっちゃイライラする。風邪や腹痛のほうがマシ！

Q10 最近よく食べるのは

セブンイレブンの桃ゼリー♥

好物の白桃がゴロゴロ♥　実が大きいから食べごたえもばっちり。ゼリーはおまけ感覚(笑)。

Q11 最近よく飲むのは

十六茶♥

単純に味がイイ♥　一番好きなのはコーン茶なんだけど、売ってないお店が多いんだよね😊

Q12 最近の行きつけは

恵比寿のメデューサ

居心地が良くて5～6年くらい通ってる★　お気に入りはホタテと小エビのクリームパスタ♥

Q13 最近好きな服のブランドは

かわいければブランド関係ナシ♥

気に入った服は何年も着るタイプ。ノーブランドのものでもピンと来たら迷わずお買い上げ♪

Q14 最近好きな場所は

友達が働いてる六本木のバー

uno しやすい造りだし、バーなのに店内が明るいとこが新鮮★　飲むのはいつも緑茶だよ♥

Q15 最近ハマってる遊びは

unoとモンスト♥

uno は殿堂入り(笑)。モンストは無課金で3年以上遊んでる♪　課金ナシでも全然戦えるよ😊★

Q16 携帯のメモリーの登録人数は何件？

105件

内訳は友達が5割で仕事関係が3割✧。残りの2割は家族や行きつけのお店の連絡先だよ♪

Q17 最近好きなコンビニのお菓子は

あんまり買わない😊

お菓子って昔からほぼ食べない。だから買わない。小腹を満たすならおにぎりのほうがいい♥

Q18 コンビニに行くとつい買っちゃうのは

ヤクルト♥

身体にいいとかじゃなく味が好き😊　1本でちょっと大きめのヤツを買ってグイッと飲んでる♪

Q19 心が癒されるのはどんな時？

インスタで動物の動画を見てる時♥

好きなのは犬♥　かわいさにニヤニヤしてる✧。

Q20 最近の悩みは

前髪が伸びない…

髪が傷みすぎ。目の下まで伸ばしてウザバングにしたいのに長さが足りないから目に刺さる💧

Q21. 最近のモヤモヤ解消法は

寝る♥

寝てまぎらわす作戦★　どこでも寝られるし3分くれたらもれなく楽しい夢の世界へ行ける♥

Q22 最近のやる気スイッチの入れ方は？

大声を出す(笑)

どうしてもって時は「うぅー!!」って言葉にならない声を出して、どうにか気持ちを動かす★

Q23 最近デビューしたのは

まつエク♥

自まつげが薄いからムリと思ってたけど意外とついた。おかげでつけまの2枚重ねを卒業♥

Q24 最近使ってるスキンケアアイテムは？

ずーっと極潤♪

化粧水も乳液も6～7年くらいリピ。刺激が少ないから敏感肌でも荒れないししっかりうるおう。

Q25 美容のために気を付けてることは

お水を飲むようになった★

常にお茶だったけど、半身浴中は水のほうがいいって聞いて♪　南アルプスの天然水が好き♥

Q26 最近良さがわかってきたのは

黄色と水色の服✧

昔は今より肌が黒かったから着るとくすんで見えたの。最近はいろいろアイテムを集めてる😊

Q27 最近苦手になってきたのは

俗にいう「いい肉」(笑)

カルビとかサシが多い肉だともたれる💧　肉じゃないけど大トロもムリ。内臓が弱くなったね。

Q28 好きなメイクは？

リップの色を変えて遊ぶ♥

前は赤か淡いピンクが多かったけど、濃いピンクも好きになった♪　色だけでも表情が変わる。

Q29 今つきあうなら

外出嫌いのマジメな人♥

出会うのが難しい…(笑)。顔は変わらず濃い人。鼻が高ければ目が二重じゃなくてもよくなった😊

Q30 恋愛に対して求めるものは

犬みたいな誠実さと癒し♥

不安になる人とは一緒にいる意味がない！　私のことを裏切らない犬みたいな癒し系が理想♥

Q31 周りの人を見てうらやましいと思うのは

SNSのカップル投稿

幸せそうな写真を見るたび思う♥　この歳になると相手が恥ずかしがるから一生実現しなそう。

Q32 今の目標は

現状維持できるよう仕事を頑張る!

今の環境がすごく恵まれてるから、変わらないよう努力したい。歌の仕事もまたやりたいな♪

Q33 最近の仕事に対するこだわりは

ちゃんと稼ぐこと

ひとりで生きてく可能性が高いからね(笑)。もし結婚できても経済面を男の人に頼りたくない。

Q34 気持ちの面で若さを維持するためにやってることは

気持ちより肌を大事にしてる

肌年齢が若ければ顔の年齢も若く見えるはず。たまーにハリとかエステでケアしてるよ😊✧。





荒木の連載 其の十参

タイトルはまだない（募集中）。

毎回テーマを決めてさやかがお話する連載。
心の中を覗き見…♡

PHOTO_Hiroyuki Sato
MODEL&TEXT_Sayaka Araki
EDIT_Haruka Noda

今回のテーマ 恋愛に肩書きはいらない

「"彼氏""彼女""結婚"——

この言葉がお互いの自由を奪うと知っているから、その中に飛び込む理由が見つからない。

という気持ちの荒木です、やっほー。

器が広い人や恋愛に器用な人は、その言葉の中でおだやかに生きられるんだろうな。
私は不器用だから、そういう言葉の中にはまった途端、
相手を縛ってしまうし縛られる気がして自分のダメな面ばかり出てくる。

今なにしてるのか気になる・気にされる
今誰といるのか確認する・確認される
浮気してるんじゃないかと疑う・疑われる

相手が"彼氏"という名のものじゃなければ。
私が"彼女"という名を与えられていなければ。
たとえ気になったとしても追求せずに『まいっか』で流せること。
どうして相手のなにもかもを把握していないと気が済まなくなるんだろうね。
お互いのすべてを知ることがいいことではないのに。

今までの恋愛は友達の延長。恋多き女って思われがちだけど全然そんなことない。
自分から好きになることもほとんどなくて、友達だった相手に好きだと言われて
『私も人として好きだから、そう言ってくれるならつきあってみようか』って感じ。
その後は恋人として好きになるんだけど…
恋愛感情が生まれたとき、ふたりの関係が変わってくるんだよね。

あんなに仲の良かった相手なのに喧嘩しなきゃならなくなって、
縛り縛られて、お互いの自由を奪い合って。
そのうち嫌なところばかり見えるようになって、私も嫌な女になってさ。
だったら友達のままのほうがよかったじゃん。"彼氏・彼女"と呼ぶ関係、必要？
大切にしたいなら、ある程度の距離感って大事。
大事にしたいからって、強く握って潰れちゃったら意味ないでしょ。

だからこれからの恋愛に『好きだからつきあって』っていう契約はいらないと思ってるの。
なんとなく一緒にいる時間が増えて、お互いがお互いを頼るようになって、
『私のこと好き？』とか『この関係性なに？』とか確認せずとも関係が成立するのが理想。
その流れで必要にせまられたら結婚するかもしれないし、
子供ができたら産むだろうし、おばあちゃんになっても一緒にいるかもしれないし、
いないかもしれない。そのくらい気楽に考えるのが私にはちょうどいいみたい。
私の自由主義は、恋愛においても。

恋愛や結婚って一生悩み続ける問題。人間関係に終わりはなくて、
どんなに一緒にいたってひとつも欠点のない関係が出来上がる日なんてあるわけがない。
それをわかってなかったから、今まで自分で自分を苦しめて自滅してきた気がする。

でもね、パートナーがいることによって自分の人生がよりよくなるとは思ってるよ。
私も誰かにとってのそれでありたい。
だから同じように歩いていける相手に巡り会えたら、また楽しい時間が増えるんだろうな。
苦しむ恋愛はもういらない。

と、今回は私の恋愛の価値観の話でした。」

さやか撮影オフショット♡



日本のご飯はおいしいと改めて実感。油断した結果めっちゃ太った。顔が丸い気がしたら正解です。国道沿いで撮影したんだけど車がビュンビュン通るからスリリングだったよ！

リクエスト大募集!

この連載でさやかにやって欲しいことを教えてください！プレゼント応募ハガキに書いて送ってね。

焼かない！　焼けない!!
2017年も美白が命！
徹底ガードとケアで未来のお肌を守る❤

25歳からの 紫外線対策

Summer 2017

シミやシワ、たるみなど肌老化の原因にもなる、お肌の大敵、紫外線💧　ついに今年も本格ガード&ケアの季節が到来!　徹底ガードとシミやシワを作らせないケアで美肌を保つ、姉モデルたちのアイテムやケア法をフューチャー♪　ぜひ参考に今年の紫外線を乗りきって、秋まで美肌キープを目指そう❤

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya,Takemasa EDIT&TEXT_Chie



専属モデル（33歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

＼いまさら聞けない！／

紫外線の肌への影響って？



ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

Q.光老化ってなに？

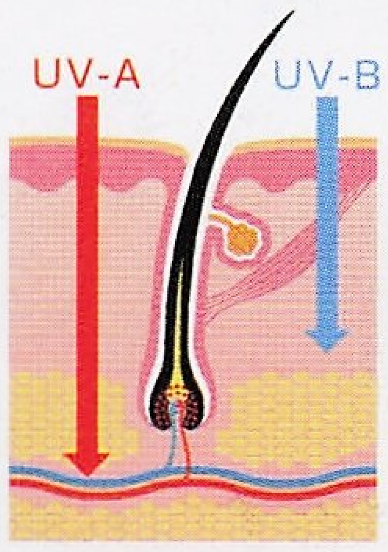
肌の老化には自然老化と光老化があります。自然老化は加齢によってコラーゲンやエラスチンが減少し、真皮層・角質層などの皮膚が薄くなってたるんだ状態になりますが、光老化の場合、紫外線のダメージを受けることで、皮膚が厚くなってきます。これは、紫外線のダメージから肌を守るための防御反応なのですが、皮膚が厚くなることでシミやシワができやすくなります。

Q.紫外線ってどんなもの？

紫外線には大きく分けるとUV-AとUV-B、UV-Cの3つがあり、地上に届いて肌に影響を与えるのがUV-AとUV-Bです。

UV-Bは皮膚の表面（表皮）にとどまり、皮膚の炎症を起こします。

UV-Aは肌の奥（真皮）にまで届きます。UV-Bのように急激な変化は起こさないものの、メラノサイトを刺激して、メラニンを発生させ肌を黒くします。またコラーゲンやエラスチンを減少させるので、シミやシワの原因になります。





専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

今回紫外線などについて教えてくれたのこの方！

品川スキンクリニック 本院
院長 **金 克知** 医師

PROFILE

2015年、品川美容外科に入職。新宿アネックス院、梅田院の院長を経て、現在は品川本院の院長に。どんな悩みにもしっかり答えて、それぞれの症状に最適な処置を提案してくれる、頼もしい存在！



CARE TOPIC 01

ガードは必須♪　顔も体も焼かないことが大前提！

紫外線防止

UV protection

まずはしっかりとガードして、肌へのダメージを最小限にすることがなによりも大切♪　美容オタクなお姉さん世代が愛用している日焼け止めやガード方法を一挙紹介✧

美容液や下地を兼ねた日焼け止めや、紫外線カットのファンデで対応！

メイクアップ用

肌にも優しくて、使い心地抜群！　そしてしっかり紫外線をガードできるメイクアップ用の日焼け止め。顔はUVファンデも重ねて徹底ガード♪

ノンケミカル♥ なのにSPF30！

HANAのウェアルーUVはオーガニックの日焼け止め♪　美容液、日焼け止め、化粧下地、ファンデの4役をこなす優れもの♥（リリカ）

顔はUV下地でガードする✧

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

コフレドールのオーラキープベースUVを使ってる♪　紫外線予防はもちろん、肌のトーンも明るくなるので普段使いはコレ！（佳那恵）

海やBBQではカラダにも塗る！

ドクターシーラボのUV＆WHITEモイスチャーゲルを愛用♥　ゲルなので伸びがよくてベタつかないところがお気に入り✧（ユウキ）

首や手にも一緒に塗る♪

ヨガインストラクター（26歳／千葉県）独身・子供なし
愛咲菜々子さん

下地替わりにもなって便利な日焼け止め美容液♪　ベネフィークのディープブロックエッセンスを毎朝、化粧水の後に塗る♥（菜々子）

ファンデをこまめに塗る♪

ジルのエヴァーラスティングシルク パウダーファンデーションはSPF25／PA++✧ ファンデならこまめに塗り直しができる😊（愛美）

紫外線吸収剤無香な♪

ライター&ブロガー&YouTuber 37歳（東京都）既婚・娘1人
水野祐香さん

タカミUVプロテクトは紫外線吸収剤が入っていなくて、赤ちゃんの肌にも使える♥　子供と一緒に普段使いするのに最適！（祐香）

大気汚染物質もカットする！

北新地バーココムーンオーナー（30歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

紫外線だけでなくPM2.5の環境ダメージからも肌をガード！（優花）イプサ デイタイム シールド プロテクターEXは美容液みたいで使いやすい。（まなか）

いまさら聞けない！

Q.日焼け止めのSPFとPAは何を基準に選べばいい？

美容ブロガー（30歳／大阪府）独身・子供なし
久保七瀬さん

SPFはUV-Bを防御します。この数値は防御できる時間の長さを表していて、SPF1で約20分間の効果が持続します。SPF50なら約1000分（約17時間）間防御してくれることになります。

PAは、UV-Aに対する防御の強さを示すものです。例えば日常生活の買い物などはPA+、炎天下のレジャーにはPA+++と、シーンによって使い分けるのがいいでしょう。

日焼け止めは、皮脂や汗でどうしても流れ落ちてしまうので、こまめに塗り直すことが大切です。普段使いであれば、肌に負担の少ない数値が低めのものを、こまめに塗り直すのが肌にとってはベストです。

強力防御で海でも焼けない！

資生堂のアネッサはやっぱり強力♥ 海外の海に行った時も、これを塗っておけばほとんど焼けない！　レジャーの必需品😊（優花）

池野皮膚科に頼ってる✧

Dr.IKENOのVCサンプテクトエッセンスを愛用。防御力も高くて、なにより肌荒れしない！安心して使えるから好き（咲）

スイスの強力日焼け止め

スイスのコスメブランド、U-LAB SWISSの日焼け止めはサロンで購入✧　絶対に焼きたくないから、外出時のボディにはSPF50のコレ！（美咲）

普段使いのNo.1人気♥

主婦&投資家（26歳／埼玉県）既婚・子供なし
菜摘 梓さん

ニベアのサンプロテクトウォータージェルは、普段使いに♥　化粧下地にも使える✧（けいこ）保湿効果もあって肌に優しい（優花&梓）

しっかりガードしておけば強い日差しも怖くない！



普段使いからレジャーまで✧
ボディ用は使い分けをして毎日ガード♥

ボディ用

海やBBQなど日差しを浴び続けるときは強力タイプで対応！　手軽に使えるスプレーやミストで塗り直しする♪

パッケージがかわいい！♥

ジルのリラックスアクアシフォンプロテクターEWは、SPF50／PA++++と強力！　コーセーのスプレーも併用してる✧（愛美）

クラランスの日焼け止め♪　クリームは顔用だけど、首や腕にも使ってる✧　脚や背中は塗りやすいスプレータイプに😊（あい）

薄づきで持ちがいい！

100%天然由来で肌にやさしく、子供と一緒に安心して使えるアロベビー😊　SPF値は15ぐらいだから外出時はミストをこまめに塗ってる✧（リリカ）

子供と一緒に使ってます♥

ヴェレダはやっぱり優秀！

ヴェレダのエーデルワイスUVプロテクトは、さっぱりした使用感で、家の中でも使ってる♥　ニベアのスプレーは外出用♪（RIRI）



サプリやUVカットアイテムで強力な紫外線をシャットアウト！

＼いまさら聞けない！／

Q.去年からブレイクしている**紫外線対策サプリ**の選び方ってある？

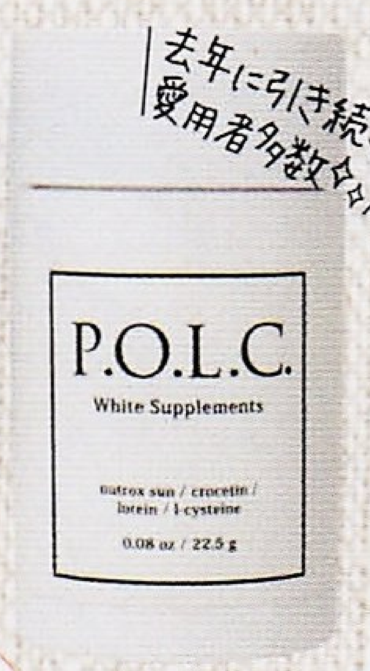
成分として重要なのはニュートロックスサンとリコピンです。これは外側からの紫外線をバリアする成分になっています。さらにハイチオンエキス、ブライトニングパインと呼ばれる成分には、メラニンの沈着を抑える働きがあり、肌の内側から働きかけてくれます。このような成分は必ずパッケージの成分表などに表記されているので、ぜひチェックをしてみてください。

また、国産と海外製品が出回っていますが、海外製品の中には違う名前で添加物が入っている場合があります。少し高くても国産を選ぶ方がベターです。

飲むだけでガードできる！
面倒くさがり屋さんの強い味方♪

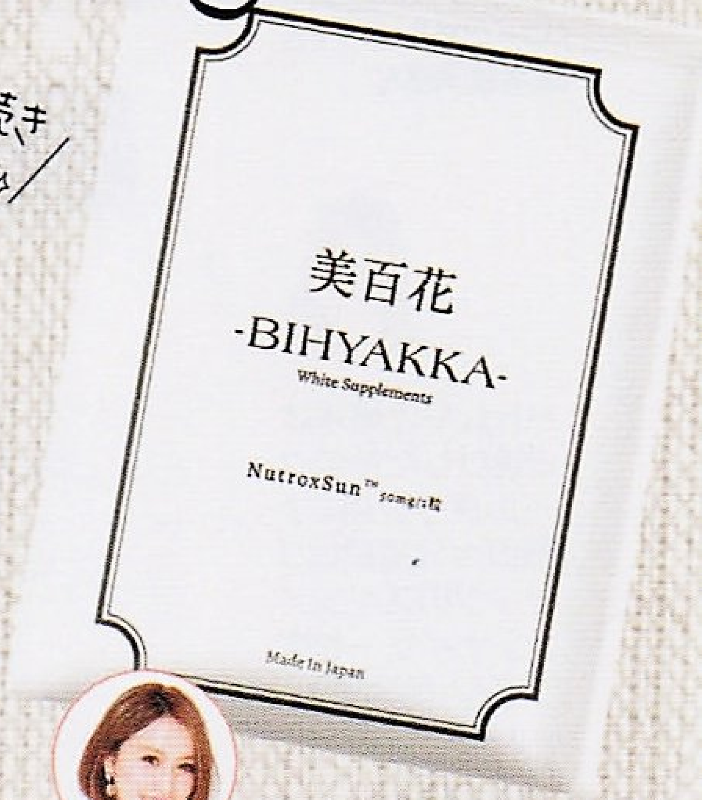
サプリメント

日焼け止めは塗り直しが面倒だし、塗り残し部分があって後悔することも…💧 サプリならその心配もなし！



去年に引き続き愛用者多数☆

日焼けしそうなときはポルクで対応♪ 美容成分が配合されていて肌にもいい！（佳那恵） 去年から1年通してリピ中😊(美咲)



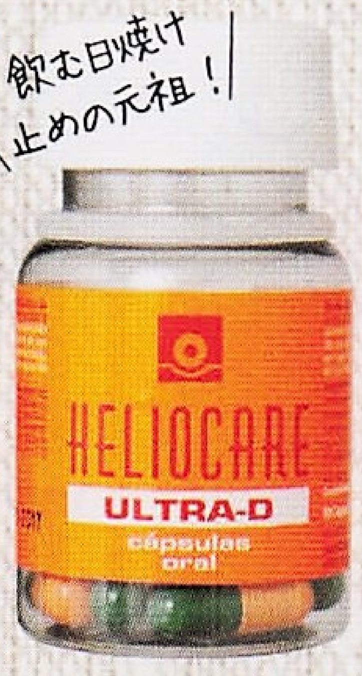
今話題沸騰の人気サプリ！

今年、新登場した美百花は国産のサプリで、成分的にもとっても安心♥ しかも他のものより粒が小さめだから、すごく飲みやすい♪（祐香）



1日1粒でOK 効果が長い☆

クリスタルトマトは美容皮膚科が推奨しているので安心♥ ガードするだけでなく、美肌に導いてくれるのが◎！（みどり）



飲む日焼け止めの元祖！

海や海外など強い紫外線を浴びるときにはヘリオケアを飲んでる✧ うっかり忘れがちな頭皮やサンダル焼けも回避できる😊(RIRI)

帽子や日傘、はおりものなど
紫外線を当てないことも重要！

OTHER

紫外線対策は、そもそも直接肌に当てないことが大前提！ みんないろんなアイテムでガードしてるよ♥

ハット



＼折りたたみが便利♥／

折りたためる帽子はカバンの中に入れられるからとっても便利！ 子供用は首の後ろもガードしてくれるタイプに♪（綾香）

外出時は必ずかぶる

紫外線が強い時期の外出には、必ずハットをかぶるようにしてる✧ 顔はもちろん、ヘアへのダメージも軽減できる♥（あい）

UVマスク



暑くてもマスク！

夏場はちょっと暑いけど、できるだけマスクをして、顔に紫外線を当てないようにする！ UVカットのマスクがおすすめ！（七瀬）

はおりもの



UVカットのパーカー

屋外でのレジャーに愛用しているのがユニクロのUVカットのパーカー♪ パーカーなら頭からすっぽりガードできる😊(まなか)

運転中は長袖を☆

運転しているとどうしても腕が焼けてしまうから、必ず長袖の上着を着るようにしてる！ エアコン対策にもなる😺（梓）

日傘



紫外線カット率99%以上！

確実にガードしたいなら日傘がいちばん😊 雨のときも使える晴雨兼用の折りたたみタイプが使いやすくてお気に入り♥（リリカ）

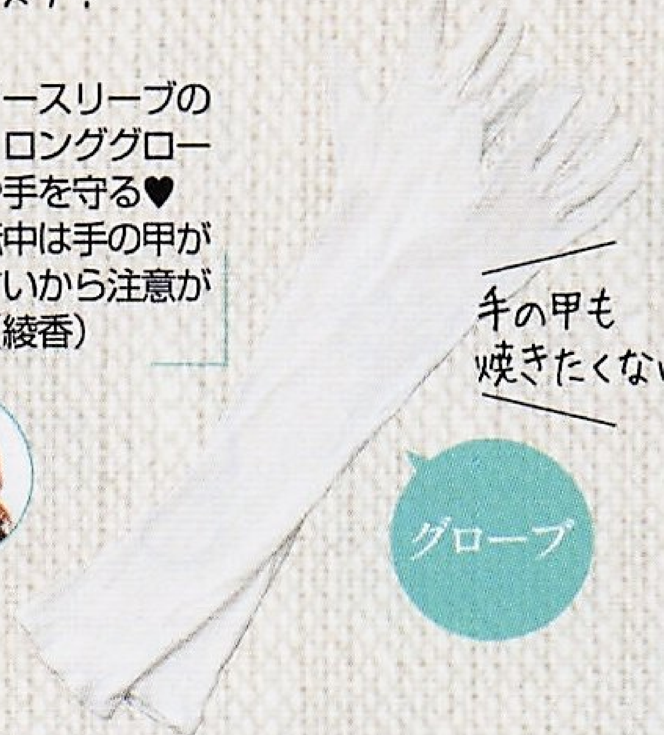
UVストッキング



夏でも必ずストッキング

生脚をさらけ出すのは危険だから、外出時は夏でも必ずストッキングをはいてる😺 UVカットタイプならさらに安心♥(咲)

グローブ



手の甲も焼きたくない

半袖やノースリーブのときは、ロンググローブで腕や手を守る♥ 特に運転中は手の甲が焼けやすいから注意が必要😊（綾香）

UV眼鏡



＼運転のときはコレ！／

目から入ってくる紫外線もよくないって聞いたからUV眼鏡で対処してるよ♪ 伊達メガネ感覚で使えておしゃれだし、夕方の運転中にも使える！（RIRI）

＼家の中にいるときも気を抜かない！／

室内ガードも徹底

家の中にいても紫外線が入ってくるから油断禁物! みんなが普段から室内で気をつけていることを聞きました!

美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

医療関連会社勤務（33歳／東京都）既婚・息子1人
古橋綾香さん

遮光カーテンやUVカットカーテンを活用する♥

遮光99%以上のカーテンだから、紫外線が気になるときはカーテンを閉める♥（あい） UVカットのレースカーテンにしてるよ✧（綾香）

会社オーナー&投資家（29歳／東京都）既婚・娘1人
寿 リリカさん

日差しが入る窓の近くには近寄らない♥

日がある時間帯は窓の近くに行かないようにする！（リリカ） 窓辺は極力避ける😊（けいこ） 窓の近くで寝ない✧（RIRI）

美の伝道師(30歳／東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん



顔は24時間UVクリームでガード♥

菅貞子のUVクリームとBBクリームは、寝るときも1:1で混ぜて塗ってる♥ 肌にやさしいからお風呂以外は24時間ずっとつけてる♪（咲）

夜はUVクリームを多めにしてる♥

咲ちゃんと同じく菅貞子のクリームで24時間対応！ 私の場合は、昼は1:1だけど、夜はBBとUVを1:2で混ぜて保湿重視（美咲）

カラコンアドバイザー（33歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

キャミの上にはガウンをはおる♪



部屋着はキャミが多いから、ガウンやカーデをはおって窓越しの紫外線を防止😊 エアコン冷えの予防にもなってる（ユウキ）

バー店員（28歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん



いまさら
聞けない!

Q.日焼け後って
どうケアをすれば
効果的?

まずほてりや痛みがある場合は、冷やして炎症を鎮めるのが大前提です。その後は化粧水や乳液などで保湿を。化粧水はコットンよりも手に取って、そのまま直接肌に塗布したほうが吸収率がよく効果的です。そして乳液等で水分が蒸発しないようにカバーしてください。内側からの水分補給も忘れずに。スポーツドリンクなどの電解質の入ったドリンクを摂取しましょう。
代謝を上げるためにしっかりと睡眠をとることも大切です。肌の細胞は眠っている間にリカバリーされるので、メラニンの沈着を抑えることができます。ケアは早ければ早い方がいいのですが、少なくとも72時間以内にケアをしてください。

デコアーティスト勉強中(30歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

CARE TOPIC 02

ダメージを受けた肌を回復させる♥

ホームケア
Home Care

どんなに気を使っていても、100%の紫外線回避は無理♢
ホームケアを充実させて肌のターンオーバーをうながし、
夏肌のトラブル回避!

乾燥した肌にたっぷりの水分補給♥
日焼け後のおすすめはコレ♪

化粧水

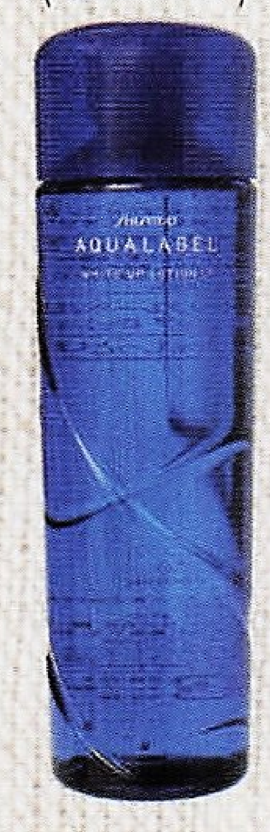
ほてった肌はまずはクールダウン♪
そして水分補給をたっぷりして
あげることが、日焼け後ケアのマスト!



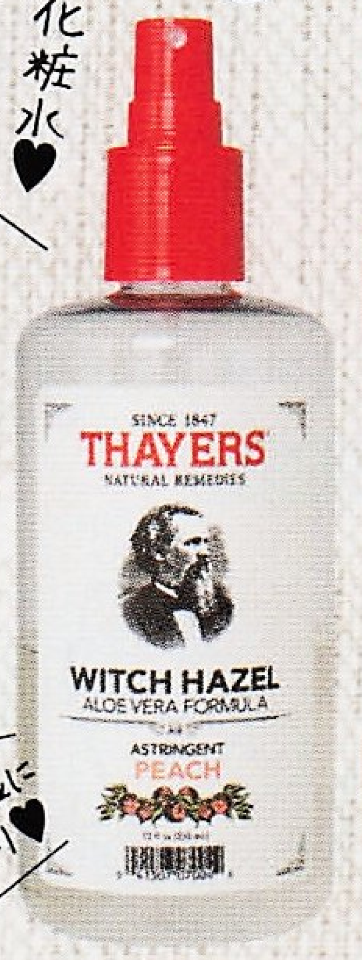
ハトムギ化粧水は日焼けした後のクールダウン用に♪ 顔の水分補給はリサージのスキンメンテナイザーを使ってる✧(菜々子)

肌質に合う化粧水♥

美白効果に期待大☺



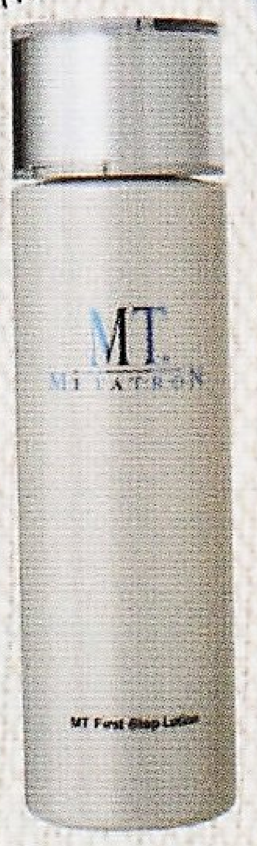
アクアレーベルのホワイトアップローションはすごくしっとりするから、特に日焼けした部分に使ってる✧ コスパも◎♥(愛美)



全身保湿にぴったり♥

←セイヤーズの化粧水はたっぷり入っていてお得だから、日焼け後の全身にたっぷり使える♥ 香りの種類も豊富☺(RIRI)

荒れてても使える!



→紫外線を浴びると肌が敏感になる! そんなときでもメタトロンのMT ファーストステップ・ローションなら安心♥(七瀬)



わかばクリニックの優秀コスメ!



精製水のコットン♥

精製水を含ませたコットンにフラセラ アンフェイディングローションをつけてパッティングすると効果的♪(あい)

しっとり潤うミスト



皮膚科で処方してもらったスプレー。乾燥したらとにかくこれをまめに噴射。スーッと肌にしみ込んでしっとりする♥(綾香)

コスパがよく使いやすい✧



クリアターン 超濃厚保湿マスクEXは、40枚入りでコスパがよく、毎日使える✧ シートが厚手でしっかり保湿できる♪(梓)



金箔パックでたまご肌に

化粧水や美容液を浸透させてくれる金華ゴールドエステ箔✧ 日焼け後のカサつきが気になるときに使うとツルツルに☺(あい)

いつものケアにプラスして
たっぷり保湿する

パック

保湿効果が高いパックは、日焼け後の
ダメージ肌を回復してくれる強い味方✧
スペシャルケアでトラブル回避を!

リップもパックでケア♥



日焼けすると唇も乾燥するから、週2〜3回はパックでケア♪ チューシーリップパックはプルプルに潤うし血色もよくなる♪(愛美)

透明感がアップする♪



ラクラリー ムーンライト フェイスマスクは、肌にのせるとひんやり♪ クールダウンしつつ、すごくうるおう♥(RIRI)

毎日パックでシミ予防♥



クリアターン薬用美白ホワイトマスク♪ メラニンを抑えるトラネキサム酸配合なので、夏は毎日コレ✧(綾香)

炭酸パックで肌を活性化



コットン・ラボの炭酸パックマスクは手軽だし、コスパもよくて愛用中✧ 肌が疲れてるときや日焼け後のケアに♥(弥生)

お肌にもビタミン補給





鎮静作用のあるアロエエキス入りやビタミン配合のパックでケア♪ 特に右のミシャのアロエパックは、特にお気に入り♥(ユウキ)



クールダウン&保湿で
早めのダメージ回復を♪

ダメージ後の肌が求める栄養を
浸透させて美白する♥

美容液

くすみやシミの原因になるメラニンを抑えたり、荒れた肌のキメを整えるためには、やっぱり美容液が必要不可欠！

メラニンを抑制する♪

イプサ ホワイト プロセス エッセンスEXはメラニンを抑制して、肌環境を整えてくれる♥（優花）肌がうるおってスベスベに✧（まなか）

ローズヒップの美容オイル

クリームなどに混ぜても使えるトリロジーのローズヒップオイル♪ ローズヒップはビタミンの爆弾で美白効果大！（RIRI）

ザラつきを解消する♥

ビタミンがたっぷり配合されたエファクト スキンセラム ダーマムース✧ 1日使っただけでお肌がスベスベになる♥（梓）



お風呂上りは全身をケアして
みずみずしさを取り戻す♥

ダメージをリカバリー！

名古屋まつげ専門店
グランデアイズ代表
（35歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

紫外線や環境ダメージに着目したISPの美容液♥ バリア機能のある昼用と、ダメージをリカバリーする夜用があるよ♪（奈々）

肌にやさしいオーガニック♥

天然成分を使ったオーガニックコスメ、ジュリークのボディクリーム ローズ♪ ベタつかないし、ローズの香りもすごく好き♥（七瀬）

保湿ジェルでうるおい肌に♪

高保湿なのに軽くて、夏の朝夜のケアに最適♥ ドクターシーラボの薬用アクアコラーゲンゲル スーパーモイスチャーEX♪（ユウキ）

お風呂後の全身ケアに

クラランスのボーム アプレ ソレイユ インテンスは、日焼け後の肌のために作られたボディ用保湿クリーム♥ 伸びがよくてしっとり♪（あい）

肌表面からの水分の蒸発を防いで
しっとり肌を持続させる✧

乳液・クリーム

フェイスはもちろんボディにも！ 敏感になった肌には、刺激の少ないやさしいアイテムをチョイスして♪

いまさら聞けない！

Q.黒くならない人がうらやましい！日焼けタイプの違いって何？

日焼けは、サンバーン型と呼ばれる赤くなる日焼けと、サンタン型と呼ばれる黒くなる日焼けの2つに分かれます。赤くなるサンバーン型は、紫外線が真皮まで届きにくく、UV-Bに反応して炎症を起こします。黒くなるサンタン型は、UV-Aを吸収しやすく、メラニンを沈着してしまいます。これはもともとの体質が影響しているものです。

日焼けで黒くなる、ということは、次の紫外線をカバーするということなので、一概に悪いということだけではありません。ターンオーバーが正常であれば、代謝とともにメラニンが排出されるので、元の肌色に戻ります。

カサつく手もケア♪

手は気がつかないうちに焼けちゃうから、普段からまめに保湿ケア♥ ジルスチュアートのリラックスハンドクリーム♪（愛美）

オーガニックのやさしい香り

アーモンドオイルとオリーブオイルがたっぷり配合されたアルジェランのモイストミルク♪ 敏感になったお肌に◎✧（綾香）

香りがよくて肌しっとり

ジルスチュアートのリラックス ボディミルクは香りがすごくいいし、肌にスッとなじむ♥ 乾燥対策に欠かせないアイテム♪（佳那恵）

ボディケアは年通してニベア

ボディケアにはホワイトニング効果のあるニベアのボディミルクを使ってる♥ 香りもよくて、しっとり♪ ニベアは優秀！（美咲）

シミや肌荒れは内側からも改善♥

お姉さんはインナーケアも大切！

シミやソバカスを作らないために、ビタミン類を積極的に摂取！ 食事では摂れないときはサプリに頼ってる♪

安心して飲める
マツキヨオリジナル♪
コスパもいい！

マツキヨラボのビタミンC with バイオペリン✧ 栄養管理士推奨で安心できるし、値段も手頃だから毎日続けられる♪（あい）

処方薬が切れたときの
お助けビタミン剤♥

シナールVC1000はコンビニで売っていて、手に入りやすいし、飲みやすい♥ 処方されたビタミン剤が切れたらコレ！（RIRI）

毎日飲んでる
肌荒れ改善の
ビタミン剤

エバレッシュ B26は肌荒れを改善してくれるいろんなビタミンが取れるし、量もたくさん入ってる♥ ほぼ毎日飲んでるよ♪（弥生）

専属モデル
（25歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

漢方薬もプラスして
代謝アップ&ホルモン
バランスを整える♥

リン酸ピリドキサールはビタミンB6の錠剤。漢方もプラスして体の内側からターンオーバーを正常化させる♥（みどり）

FACEAWARD代表取締役
（34歳／東京都）
独身・子供なし
山崎みどりさん

皮膚科でビタミンCを
処方してもらう♥

シナール錠はビタミンCの補給に◎ トラネキサム錠は色素沈着を抑制してくれるもので、どちらも皮膚科の処方✧（けいこ）



CARE TOPIC 03

プロの手を借りて紫外線をなかったことに！

エステ&クリニック

Esthetic & Clinic

日焼け後にできてしまったシミやゴワつき、くすみ…💧 ホームケアで対処しきれないトラブルは、最先端の施術でケアする✧

Case.1 佳那恵は コラーゲンカプセルで疲れたお肌を癒す♥

ピンク色の光でコラーゲンを活性化するエステ♥ 日サロのようなカプセルに入って、全身に照射するから、髪や爪もケアできちゃう！ 通っている美界は1回30分で3500円(初回1900円)と利用しやすいお値段♪



Case.6 みどりは フォトシルクプラスでくすみ改善♥

フォトシルクプラスはフォトフェイシャルの進化版で、薄いシミやくすみにも対応してくれて、肌がワントーン明るくなる♪ コラーゲンも増加するからハリも出てくる♥ 季節の変わり目に年4回ぐらい受けてる✧



Case.4 美咲は ハーブピーリングで角質をしっかり除去♥

天然ハーブを使ったピーリングで角質を落として、肌を再生♪ 本当に一皮むけるって感じで、施術後数日は角質の剥離が続くからメイクはできないけど、剥離が終わると肌がつるり♥ 毛穴も目立たなくなる♪



Case.2 愛美は メソアクティスで有効成分を素早く浸透♥

ビタミンC誘導体やトラネキサム酸、ヒアルロン酸などの肌に有効な成分を、肌質に合わせて調合し、超微細の針で肌の奥に浸透させる施術♥ ベストな肌を保てるようになるよ♪ 美和子先生のクリニックでやってる✧



Case.7 さちは レーザートーニングでシミを撃退♥

できてしまったシミはレーザートーニングで消してる😊 昔、かなり焼いたから、今ごろになってシミが気になるようになって…💧 そんな根深いシミも消えていくからすごい♪ 品川美容外科で定期的に受けてるよ♥



栄養士&ネイルアーティスト
(30歳／群馬県)
独身・息子1人
流河さちさん

Case.5 奈々は 金箔パックで白さを取り戻す♥

行きつけの整体でやってもらってる♪ 金箔を貼りつけてコットンでふき取ると金が汚れを吸着して真っ黒に！ 値段はリンパマッサージとセットで受けて1回1万円♥ ただし金箔は別売りなので、別途購入が必要😊



Case.3 あいは コラーゲンをイオン導入してたまご肌に♥

古い角質を落として、生コラーゲンをイオン導入する、琥珀AZABUのホワイトモイストコラーゲンのコースに通ってる♪ 日焼け後のカサつきが気になるときも、この施術を受けるとふっくら肌に再生される♥



プチ番外編 私たちは美BODYのために美しく焼く派♥

優花&奈々の こんがり講座



夏は水着が似合う小麦色の肌も憧れ✧ 今年は焼いてみようかな？と思うなら、この２人の焼き方にチャレンジを♪

Course.1 焼く前は全身の角質を落とす♥

焼く前は肌の汚れをきちんと落としておく。できればスクラブなどで角質を落としてから♥ 汚れや角質が残っていると、その部分がムラになりやすいので注意して！



ニベアのプレミアムボディミルクは日サロの必需品！



Course.2 必ず日サロで焼くべし！

きれいに焼くには、日サロに行くことが大前提！ 日焼けマシンはコントロールされた光で焼くので、赤くなったり、皮がむけたりする肌のトラブルが少なく、ムラなく焼ける✧

Course.3 オイルの前にニベアを塗る♥

これが日サロできれいに焼く一番のコツ！ 日サロでのオイルを塗る前に、ニベアのボディミルクを塗っておくと肌の保湿力が格段にアップする♪ ニベア効果はハンパない😊

Course.4 一気に焼き過ぎない！

最初は無理をせずに、徐々に焼いていくのがベスト。無理をして一気に焼くと、いくら日焼けマシンでも、赤くなったり、皮がむけたりすることがあるので注意しよう！

Course.5 それでも顔だけは絶対焼かない！

最先端技術で光をコントロールしてるとはいえ、将来的なシミやシワは気になる…💧 顔だけはタオルでガードして焼かず、暗めのファンデで肌色を体に合わせるのがベスト！



日焼け直後には…

ビタミン点滴やプラセンタ注射が強い味方に♥



がっつり日焼けの後の施術で、一番多かった意見が注射系♪ 肌が炎症を起こしている状態では、ピーリングやレーザーなどの施術が受けられない！ でも注射や点滴の施術なら大丈夫。インナーケアでダメージ回復を♪

海、プール、BBQ、キャンプ！　全部やりたいけど、肌も守り抜きたい!!

今年も“白美肌”継続し隊♥

またまた紫外線や日焼けが気になる季節がやってきた★　最近はトレーニングしている人も増えて「小麦肌」になりたいなんて声も聞くけど、やっぱりお姉さんたちには白肌が圧倒的人気♥　昨年に引き続き日焼け対策をしっかりして、夏を満喫しつつ白肌を守ろう♪

PHOTO_Hiroyuki Sato **HAIR**_Yuko Nozaki



ライター＆ブロガー＆YouTuber（37歳／東京都）
既婚・娘1人
水野祐香

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

プールじゃ日焼け止めも落ちちゃう♨

ウォータープルーフの日焼け止め使っても、プールや海に遊びに行くと落ちちゃう…。一日遊んで帰ってくると焼けてることもしばしば♨

＼去年はコレ／

肌に優しいディアパーフェクトのUVジェル♥

＼去年はコレ／

ビオレUVアクアリッチを全身に使ってる♪

気兼ねなくチビりんと遊びたい♥

チビりんが生まれてから、外にいることが増えた♥　日焼け止めは使ってるけど、塗り直すのが大変だから気軽に日焼け対策したいな

＼去年はコレ／

飲む日焼け止めポルクを愛用してたよ♥

春〜夏は外での撮影が増える!!

特に水着撮影だと海や屋外プールの撮影が多い　海外に行けたりもするから毎年楽しみにしてるけど、やっぱり日焼けが気になる♨

私も白美肌派♥



クラランス ソレイユ ハイプロテクション

かわいい服が着たいから白肌派✧

将来シミになったり色素沈着するのも心配だけど、なにより私が好きなガーリー系の服は白肌の方が似合うから♥（あい）



スポーツ ビューティー UVウェア

もともと肌が弱くて痛くなる♨

小麦肌も健康的で素敵だけど、キレイに焼くのも大変だし、私の場合は肌が赤くなって痛みも出やすいから焼かない★（菜々子）



ジルスチュアート アクアシフォン プロテクター

日焼けは肌の大敵だから!!

シミ、そばかす、肝斑、シワ、すべての原因になるから日焼けはNG♨　あとは小麦肌だとチャラそうに見られる（笑）。（愛美）



ニベアSUN プロテクトウォータージェル

シミが気になるから焼きません✧

最近、小麦肌もかわいいなと思ってます♥　でも日焼けによってできるシミが気になるから、やっぱり白肌がいい♥（けいこ）

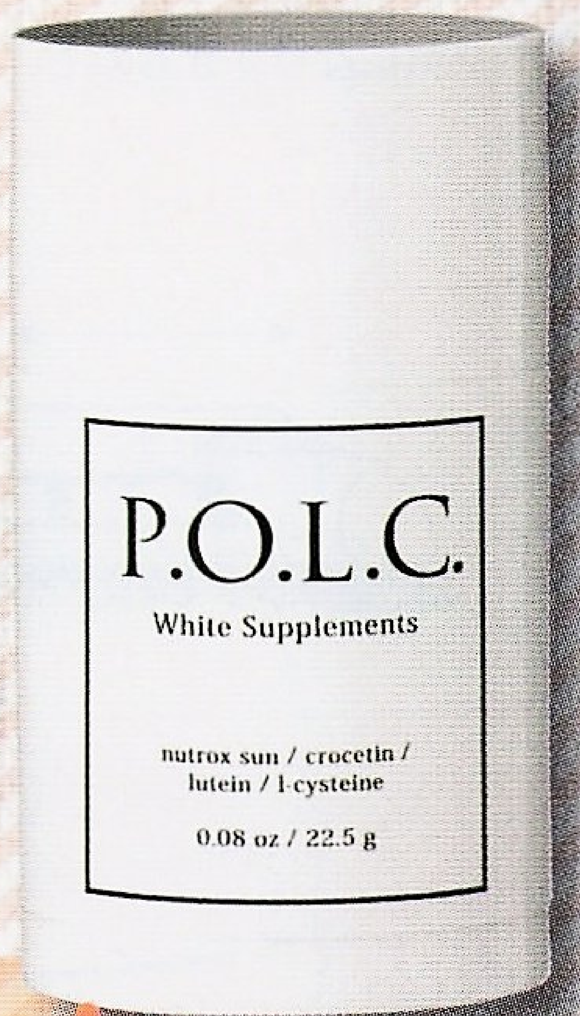
今年も大人気!! 飲む日焼け止めランキング2017



1 美百花 -BIHYAKKA-

UVケアだけじゃない 美しさだって手に入れられる♥

ニュートロックスサンはもちろん、リコピンやザクロエキス、ビタミンCなど美肌に嬉しい成分も高配合してる"白美肌用"サプリ♥



2 P.O.L.C.

飲む日焼け止めブームの火つけ役的存在♥

昨年発売し、姉agehaでも紹介した「P.O.L.C.」の人気は今年も健在♪　25歳から減少してしまうウォーターコラーゲンも配合してる✧



3 BLANTE

1日2回2粒で 紫外線から肌を守る✧

ニュートロックスサンを高配合したBLANTEは、1日2～5粒で危険な紫外線をブロックし、光老化を防止してくれる♥　小粒だから飲みやすいよ◡̈



4 ヘリオケア

アメリカ発の ロングヒットサプリ♥

紫外線の中でも肌の奥深くまで届きやすいUV-Aに対する防御効果を高めてくれるサプリ✧　皮膚を保護するだけでなく、お肌の免疫機能も高めてくれるから、内側から美しく◡̈



5 noUV

ドラッグストアでも買える 入手しやすいサプリ★

シダ科植物由来成分の「PLエキス」が主成分で、紫外線からのダメージを軽減し、抗酸化作用もあるよ♪　全8種類の美容成分も♥

そもそもなんで紫外線で肌が焼けるの？

紫外線は細胞を壊すほどエネルギーが強い💧

日焼けは紫外線を浴びることで皮膚が炎症を起こし赤くなった状態。その後、吸収した紫外線が肌の深くまで達しないように、メラニンが増えて黒くなるよ💧

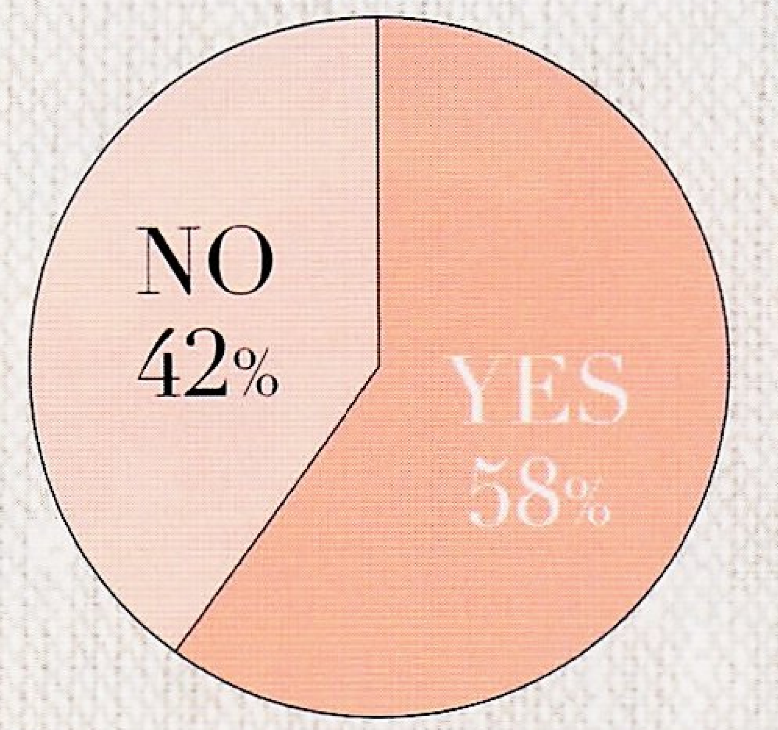




メディカルプラスクリニック 新宿 院長 林 和弘先生

肌を焼くことのリスクはずばり「光老化」。紫外線の影響で炎症を起こしたり、コラーゲンが破壊され肌の柔軟性やハリが失われるなどします。話題の飲む日焼け止めに含まれるニュートロックスサンは10年以上かけて研究されたもので、肌の赤みを早く戻すだけでなく肌弾力を増加させる効果も期待できます✧

去年飲む日焼け止め使ってみた？



飲む日焼け止め＋塗る日焼け止め …………92%

飲む日焼け止めのみ …………8%

両方を併用してる人がほとんど★　ただし、飲む日焼け止めのおかげで、塗るタイプを塗り直す回数が減ったといった変化もあり◡̈

流行り始めて2年、早くも浸透の兆し✧

白美肌を強く熱望するお姉さんたちは、流行り始めた当初から既に使っていた人も多かったよ♪　飲むだけでOK、というお手軽さも人気の秘訣★

夏本番前に日焼け対策を万全にしておきたい★

祐香　もうすぐ夏だけど、2人とも紫外線対策って何してる？　焼けたくないしシミも怖いから、顔と身体で日焼け止めを使い分けたり色々してるけど、毎年夏終わりにはほんのり焼けてる気がして(笑)。

弥生　私はジェルタイプの日焼け止めを使ってます✧

莉菜　ジェルのほうが肌にも優しいよね♥　何回も塗り直すから、肌への負担は少ないほうが私も好き♥

弥生　ただ、暑いのが本当に苦手で、夏とか肌に直接お水かけちゃうから、ウォータープルーフだったとしても普通の人よりも日焼け止めが落ちちゃって💧

莉菜　え、お水かけちゃうの？

弥生　はい、べたつくのも嫌だから、腕とかにパシャって。あとは、汗拭きシートもすごい使います！

祐香　私も汗拭きシートさっぱりして好きだけど、拭くたびに日焼け止めを塗り直すのは面倒だよね💧



莉菜　それなら、飲む日焼け止めも使ってみたらどうかな？

弥生　あ、それ、去年友達にも勧められたんですけど、もう秋だったから使わずに終わったんですよね…。

祐香　私もチビりんがいると日焼け止めを塗り直すのも大変だから気になってたけど、結局使わなかったなー。

弥生　実際使ってみてどうでした？

莉菜　「ポルク」を飲んでたけどりな的にはよかったかな♥　塗るのと両方使ってたよ♪　春先から夏にかけては仕事でも海ロケとか増えるし、日差しを避けていられないことも多いから、かなり助かった◡̈

祐香　確かにずっと日陰にいるわけにいかないよね！

莉菜　何となくハワイとかグアムって日差しが強い気がするんだけど、そういう場所でもWでUV対策してるって思うと気持ち的にかなり楽だったかも♪　ちなみに今の私のオススメは「美百花」♥

弥生　他の飲む日焼け止めとどこか違うんですか？

莉菜　ニュートロックスサンっていう、紫外線をカットして肌を守ってくれる成分がたくさん入ってる♥　あとは、ビタミンとかリコピンとか、美肌になれる成分も配合されてるんだよね♪

祐香　白肌にも美肌にもなれるなんて素敵✧　しかも、錠剤サイズなのがいいね♥　カプセルだと飲み込むの大変だから続かなそうで💧

莉菜　そう、大きいカプセル飲むの苦手な子も多いから、そこもオススメポイント★

飲む＋塗るで最強の日焼け対策が完成✧

弥生　そういえば、身体の中に入れるものだし、成分以外に副作用とかも気になりますよね…。

莉菜　飲む日焼け止めに副作用はないよ★　ネット通販やドラッグストアで気軽に買えるものも多いから、欲しいと思ったらすぐ手に入るのもいいよね♪

祐香　あ、「美百花」もそうだけど、この「BLANTE」も妊娠中・授乳中でも使えるんだね！　使う前にはかかりつけのお医者さんに相談した方がいいけど、サプリってそもそも"お控え下さい"って書いてあるものが多いから嬉しい♥

弥生　それなら安心です✧　今年は塗る日焼け止めと一緒に、飲む日焼け止めも始めてみようかな◡̈

莉菜　ぜひ♪　飲む日焼け止めをプラスしたからってわざわざ日差しを浴びに行くことはないけど、日焼けを気にせず夏を楽しめるようになると思うよ♥

弥生　プールや海に行くのが好きだから、気にせず遊べたら嬉しい♥

祐香　私も、W紫外線対策をしてたくさんチビりんとおでかけしたいな♪



大阪にネイルサロンが併設された豪華すぎるパウダールームがあると聞いて調査しました♥

姉的！ビューティスクープ♥

Beauty Scoop

Splendore ―スプレンドーレ―

大阪にある「BRAVE 西天満」は、フリーパウダールーム・ネイルサロン・イタリアンバル・パーティールームと、美も食も遊びもできる総合ビル♪　今回は特に注目のフリーパウダールーム＆ネイルサロンに行ってみたよ♪

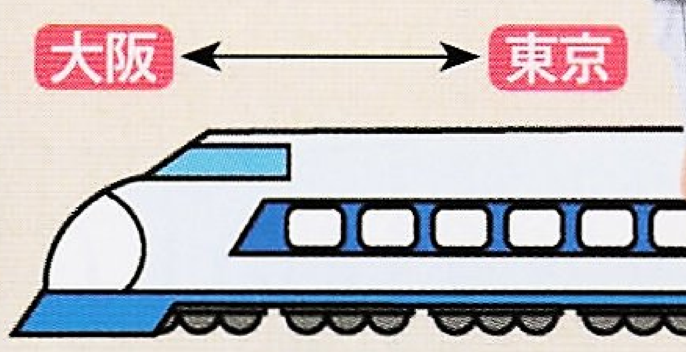
PHOTO_Daichi Yoshioka（ROCO STYLE）

ある日、姉 ageha 編集部に届いたタレコミ…

姉 ageha 編集部のみなさんへ
大阪にネイルサロンが併設された、
デパコスも使える無料の
パウダールームがあるらしいです！
とても気になってるので、
ぜひ調べてください♥
Sさん（28歳／兵庫県）

タレコミが
気になりすぎるので、
美容番長ゆんころが現場に直行!!





小原優花
専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし

すごい、こんな風になってるんだ！





パウダールームとネイルサロンは２階だよ★


シャネルなどハイブランドコスメが勢ぞろい★


店内にあるコスメや香水はどれも使い放題♪



Wi-Fiや
フリードリンク
もあって、
居心地最高〜


コットンやアイロンなど備品も自由に使える♥


清潔感のあるキレイなパウダールーム
パウダールームには各テーブルに鏡が置いてありゆっくりメイクできる♥
※ご利用は18歳以上の女性限定です。

調査報告書

ヘアメもネイルも着替えもできちゃう、便利でキレイな最新ビューティスポットでした♥

他にもお得なサービスが充実♥

お得なポイントシステム

来店ポイント	友達紹介	誕生日月
50P	100P	500P

来店するだけでポイントをゲット★　ポイントはネイルサロンとイタリアンバルで使えるよ♥

豪華来店プレゼント

5回	メイクブラシセット
15回	CHANEL コットン
35回	CHANEL コンパクトミラー
50回	ルブタン・エルメスのカードケースなど

来店回数に応じて超豪華なプレゼントがもらえる✧　先着順だからどんどん通おう♪



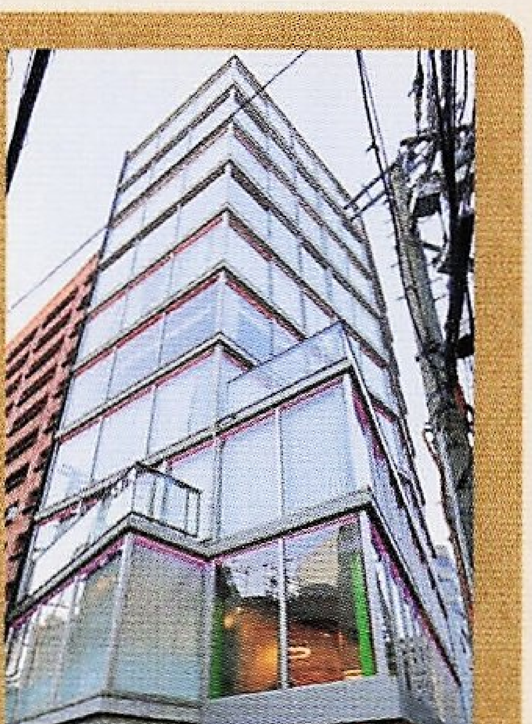

ジュエルネイル¥8,000（税込）

オススメはオリジナル・ジュエルネイル♥
ジュエルネイルは一色 or グラデがベースで、２本だけビジューをオン♪　ビジューの色や大きさはサンプルの中から選んでね✧



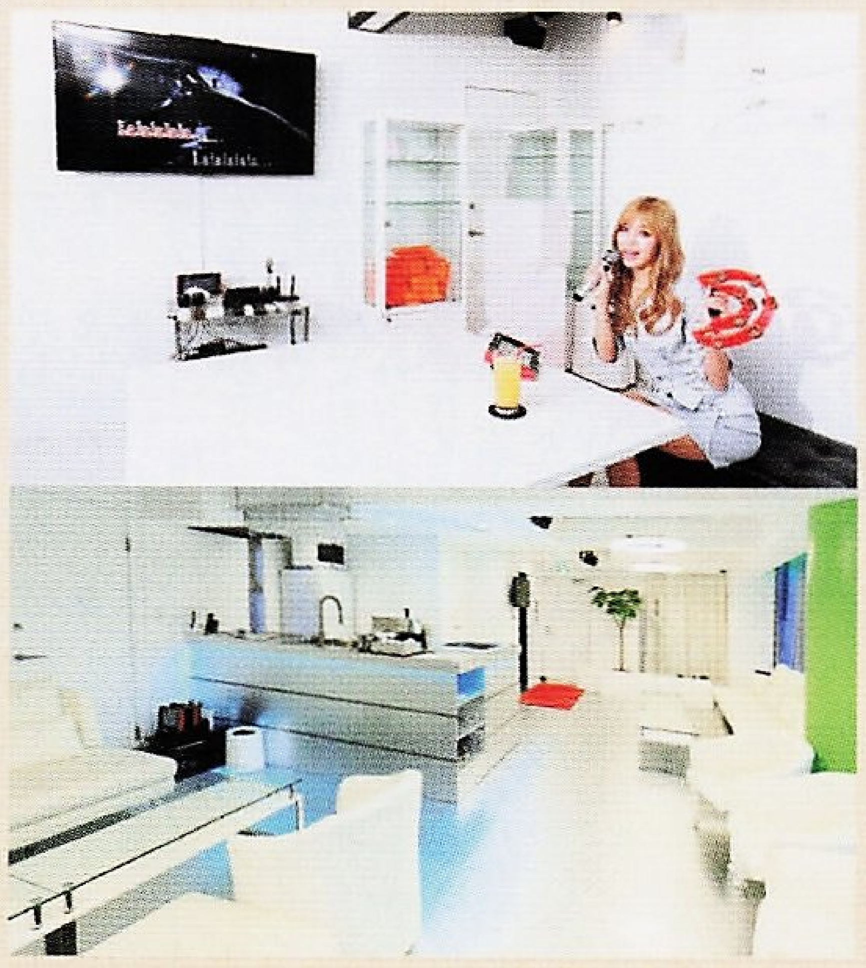
ネイルサロンも併設されてる♪
同じ店内にあるネイルサロンでは有料で素敵なネイルをしてもらえるよ♥　フィッティングルームもあるから身支度はカンペキ✧





〒530-0047
大阪府大阪市北区西天満 2-10-10 BRAVE 西天満
http://e-brave.net
1F イタリアンバル Speranza　☎06-6809-5066
2F フリーパウダールーム Splendore & ネイルサロン Nail Splendore　☎06-6809-5086
7F・9F パーティールーム luogo by Speranza　☎06-6809-5066

1Fにはイタリアンバル、7・9Fにはパーティールームも♥


7・9Fのパーティールーム「luogo」はカラオケやキッチンもあって女子会にぴったり♥　誕生日会やホムパなど楽しみ方は自由自在♪


イタリアンバル「Speranza」は、お手軽な価格で美味しい食事とお酒が楽しめるよ♥

A Woman Says
In The Back

＼口うるさくても、いいことない！／

なれるものなら、背中で語れるいいオンナ

男は黙って背中で語れ！なんていうけど、女だって語りたい♡ 後ろ姿からもわかるいい女オーラは若いコには出せない大人の風格✧ 引き締まっててシルクのように滑らかで…。口うるさい女になる前に、黙って背中を磨くべし♥

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Yuriko Isayama



背中美人の条件は？

- ☑肩甲骨に天使の羽がある♥
- ☑背中の中央にビーナスラインがある
- ☑背骨がS字ラインを描いている✧
- ☑左右が歪んでいない♪
- ☑吹き出物がない♡
- ☑肌がザラザラしていない♥
- ☑ムダ毛がない✧
- ☑うなじがきれい♥
- ☑適度な筋肉がついている
- ☑背中の筋肉が柔らかい♪

美の伝道師（30歳／東京都）独身・子供なし 真優川咲さん

scene1

背中でオトコを落とす

—カウンターバーで大胆に背中の開いた服を着て年上ダンディを誘惑♥（鈴木りんかさん）

—「ファスナーあげて…♥」と言って彼をドキッとさせる（今井麻莉江さん）

—ビーチで日焼け止め塗って♪と彼のハートに火をつける（久保七瀬さん）

scene2

背中でデキるオンナを醸し出す



北新地バー ココムーン オーナー（30歳／大阪府）独身・子供なし まなかさん

—ジャケットを着ててもわかる鍛えられた背中で、経営者の風格を出したい✧（まなかさん）

—ピンと伸びた背筋でトレンチを羽織って、街で振り返られたい♡（黒崎ゆうきさん）

scene3

愛され妻は、後ろ姿で色香を漂わせる

—おうちでも、うなじ～背中ラインが見えるルームウエアで旦那様にアピール（大城あい）

—ママチャリに乗るときは、背面がV字カットのシャツで色気をひとさじ♥（けいこ）



専属モデル（33歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人 けいこ



and more.... Back Style SNAP

chapter 1 背中で男を落とすにはツルツルスベスベにならなくっちゃ♥



ダンサー (28歳/東京都)独身・子供なし RIRIさん

「背中でオトコを落とす」にはツルツル肌が必要♥
大胆に背中を見せるということ。
それは"オンナスイッチ、入ってます"という無言のサイン。触れたくなるようなツルツルの背中を手に入れて極上の男を狩りにいこう✧

お風呂上がりには濡れたままボディクリームをぬるべし

バスルームで濡れた体にボディクリームを塗るといいことがたくさん😊 蒸気の効果でクリームの浸透効果も高くなるし、湯冷めの心配もないから時間をかけてマッサージしながら塗れるの♥



美容ブロガー (30歳/大阪府) 独身・子供なし 久保七瀬さん

Point
背中に両手を回してストレッチするようにして塗ると肩甲骨の引き締めにも効果的だよ★



コレを塗ってるよ♥

ジュリークのボディクリーム
植物の天然エッセンシャルがたっぷり含まれたクリーム♥ 肌にツヤ感を与えてくれるの😊

＼私も濡れたまま塗っています／



りんか
バニラとアンバーの香りが官能的♥ 塗るとクリームが肌に浸透してしっとりスベスベに。

ローラメルシエのボディバター

男ウケバツグンの香り♥



ニベアのコエンザイムQ10入りボディミルク

美咲
軽いテクスチャーなのにしっかり潤う♥ ブチプラだから全身にたっぷり使えるよ😊♪

背中ニキビの予防にはピーリングで角質ケアが効果的！

背中ニキビはターンオーバーがうまくいかないせいで角質が溜まり、毛穴が詰まってしまうことが原因のひとつ💧 そんなときはピーリングで肌のターンオーバーを優しく促して。



タカミのスキンピールボディ

祐香 & 麻莉江
→洗い流し不要のピーリング美容液★ ゲルが背中に密着して美容成分がしっかり浸透する♪



梓
洗顔に使ってたら透明感が出て、背中にも使い出したの★ フルーツ酸の力で背中がツルツルに♥

AHAの石鹸



美咲
水分をふきとった肌をジェルでマッサージすると老廃物がポロポロ出て、ツルツルのお肌に♪

ピンシャーのスキンクリアジェル

優しく背中を磨きたい派は泥パックに夢中★



ARGIL TUBOのクレイペースト

菜々子 & RIRI
毎日使える泥パック。ミネラルが豊富な泥が毛穴汚れを吸着してキレイな肌を作ってくれる♥

背中ニキビがなくなったのはコレのおかげ♥



ハトムギ化粧水

りんか
どろあわわを泡立てて背中を洗ったあと、ハトムギ化粧水をつけてたらニキビが消えたよ😊✧

どろあわわ

うぶ毛のとれるボディタオルで毎日洗う♪



キクロンの背中美女

あい
特別な繊維で編まれたタオルがうぶ毛を絡め取ってくれるから、ツルツルに♥ 泡立ちも◎♪

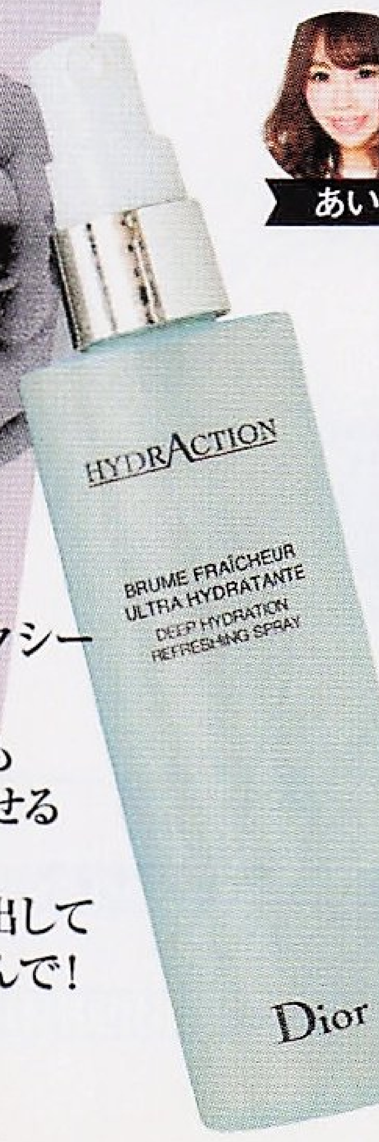
chapter 2 背中に色気を仕込むにはうなじも大事なキーワード



美容講師&アクセサリーデザイナー (29歳/東京都)既婚・子供なし 大塚あいさん

品良くかわいく程よくセクシー そんな愛され妻たちは大胆に背中を見せずとも後ろ姿から色香を漂わせる術に長けている♥
うなじからフェロモンを出して旦那の心をがっつり掴んで！

うなじにいい香りの化粧水をぬって香らせる♪



あい
メイクの上からも使えるミストをうなじにもON♥ ほんのりいい香りで癒されちゃう♪

Diorの美白化粧水

おウチでも片耳かけの法則で色っぽさを演出する★

旦那さんが見る側の髪をどかしてセクシーに
夫婦のリラックスタイムはかわいいルームウエアを着てうなじをチラ見せしておしゃべり♥

片耳かけボブでわざとうなじを見せつける♥
マニッシュなボブのいい所は片方を耳にかけてうなじを見せたら急に女っぽくなるの♥



ライター&ブロガー&YouTuber (37歳/東京都)既婚・娘1人 水野祐香さん



chapter 3

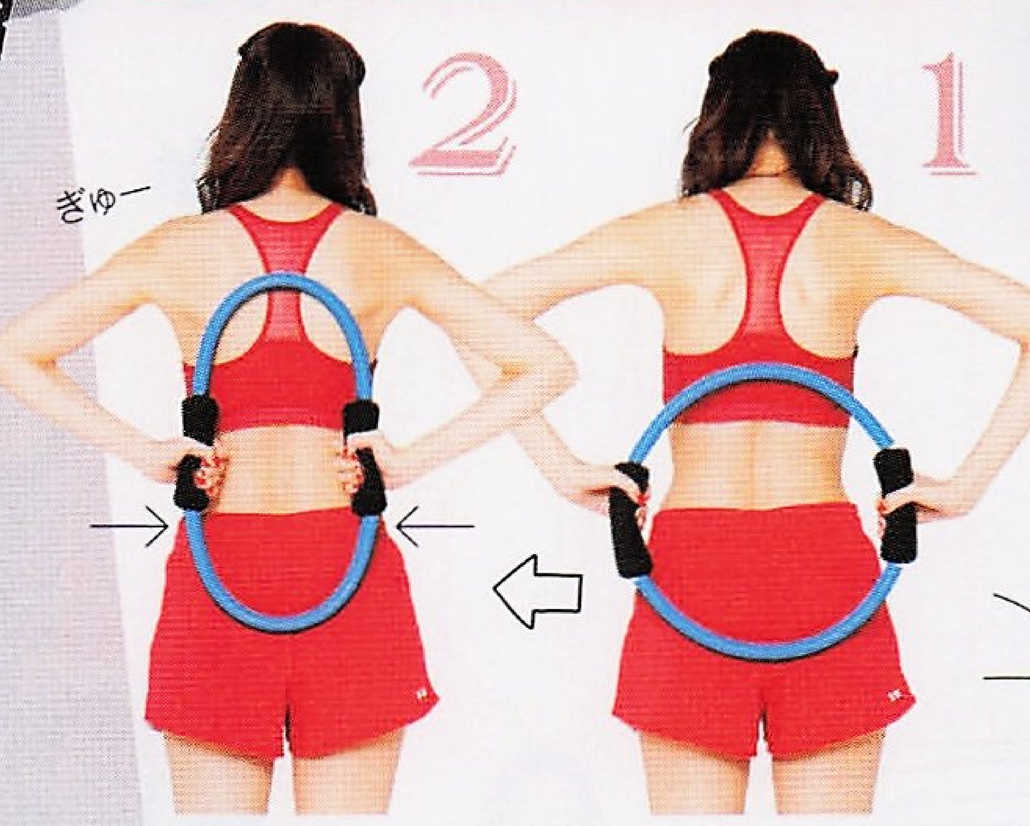
背中からデキる女を醸し出すには背中を引き締めて★

会社経営準備中
(29歳/東京都) 独身・子供なし
今井麻莉江さん

信念のあるオンナの背中は美しい。
ピンと伸びた背筋に、凛とした佇まい…
リスクと責任を背負っているからこそ
ヤワな背中じゃいられない♥
強くしなやかな心と背中を手に入れて、
荒波を渡っていこう

千円以内で買えるアイテムを使って引き締める!

肩甲骨の筋肉を鍛える✧



1 肩幅の広さで足を開いて、姿勢を正したら背中の後ろにピラティスリングをセットして持つ★

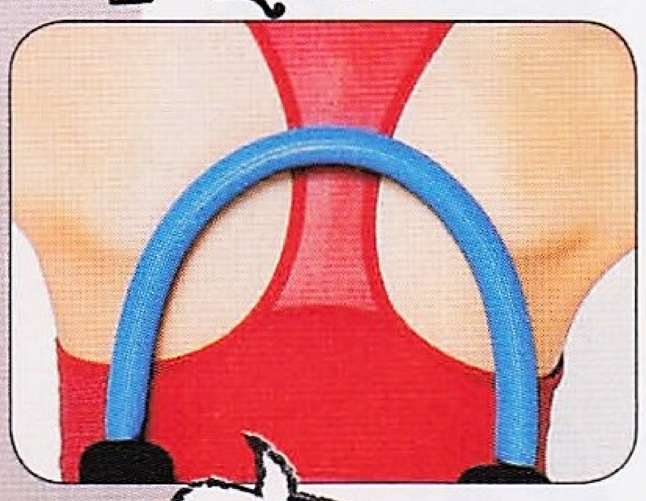
2 ピラティスリングを押しつぶすように内側に力を加える。肩甲骨の筋肉がプルプルしたら離す。



フライングタイガーのピラティスリング

¥800

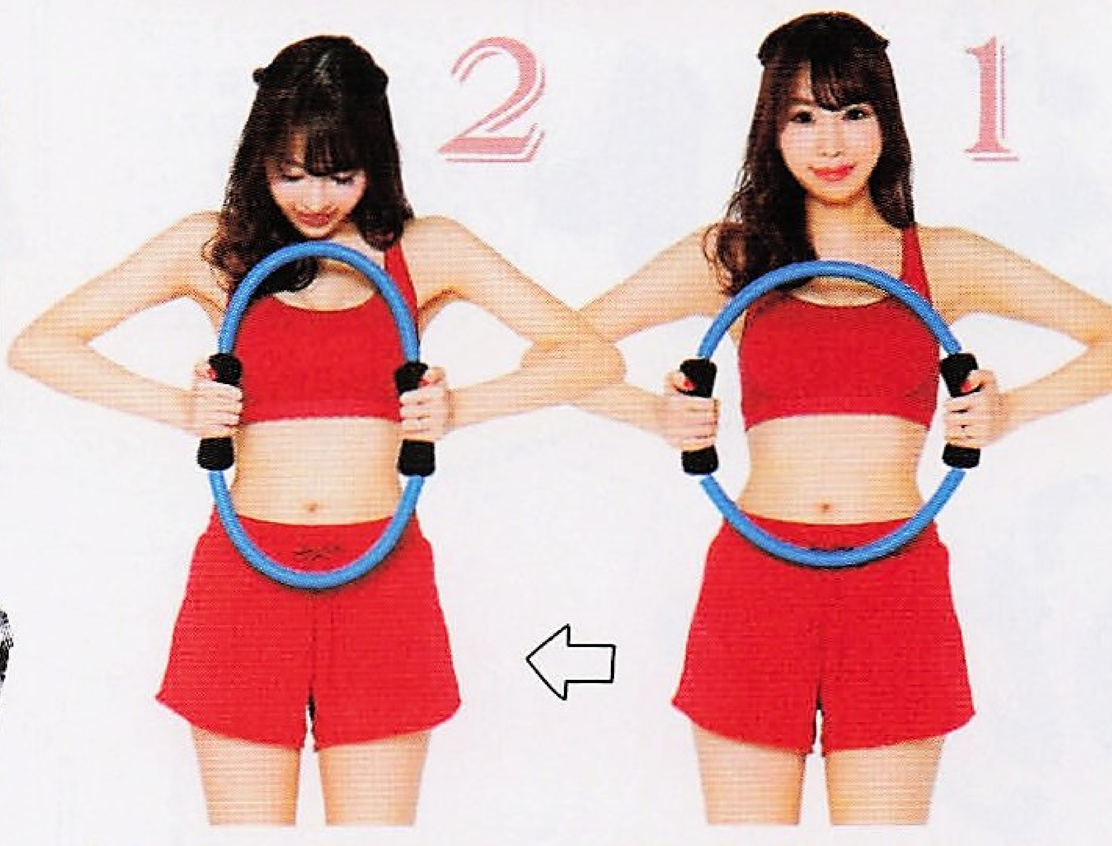
各10回×3セット



zoom

肩甲骨の筋肉がグッと鍛えられる★
肩甲骨の羽の部分がくっきり出現♪ 褐色脂肪細胞も燃えて全身の代謝もアップ。

二の腕と背筋を鍛える



1 肩幅に足を開いてバストの前でピラティスリングを持つ★ 体幹を意識して下っ腹を締める。

2 ピラティスリングを内側に寄せる。肩で気張らず腹筋と二の腕の力を使うと背中にも効くよ



主婦&投資家
(26歳/埼玉県) 既婚・子供なし
菜摘 梓さん



ロフトのストレッチゴム

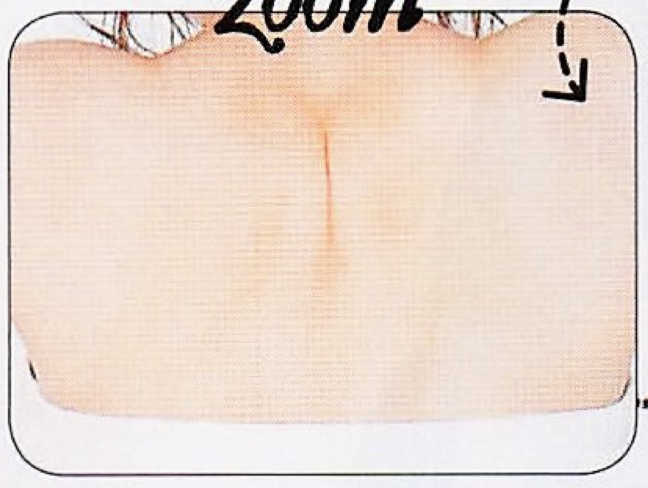
¥760

10回×3セット

肩甲骨を寄せるエクササイズ

1 肩幅の広さで立って腕をまっすぐに上げる。このとき出っ尻にならないように注意して★

2 息を吐きながらゴムを降ろして肩甲骨を寄せる。お腹が出ないように下っ腹に力を入れて。



zoom

肩甲骨がギュッと寄って縦に線が!
肩甲骨を寄せることでしなやかな背中に。肩こりや肩周りのリンパの滞りも改善✧

おウチでできる肩甲骨はがしのストレッチ♪

椅子につかまってはがす

人生の夏休み中
(30歳/東京都) バツイチ・独身
鈴木りんかさん



足を大きく開き、上半身を前傾した状態でイスにつかまり体をひねって上半身を伸ばす。手の幅を狭めにすると背中まで気持ちく伸ばせるよ✧

肩甲骨のポケットを押す



まずは手をうしろに回し入れて、肩甲骨にタッチ。その後肩甲骨のくぼみに沿ってギューっと親指で長押しプッシュ。イタ気持ちいい強さで押してね♥

腕の上げ下げで背中を鍛える



1 足を軽く開きおじぎするみたいに体を曲げる。猫背にならないよう注意! 腕は90度にセット。

2 腕だけをリズムよく上に20回押し上げる×2セット。肩甲骨が寄っているのを感じて♥★

トイレで用を足したとき うしろから拭く



りんか

うしろから手を回して拭くとき背中とお腹を意識してグイッとひねる。小さなことだけど毎日やるから、塵も積もれば何とやら♪

体ひとつあればどこでもできるエクササイズ

ヨガのコブラのポーズ



足を肩幅くらいに開いてうつ伏せになった状態から、背筋を使って上半身を起こす。首が縮こまらないように肩の力は抜いて★

ヨガの牛の顔のポーズ

ヨガインストラクター
(27歳/千葉県) 独身・子供なし
愛咲菜々子さん



front: 左右の膝を重ねて座り、背中のうしろで手をつなぐ★ 肩甲骨を寄せると同時に骨盤を締めるポーズだから全身の歪み改善につながるよ。

back: 背中のうしろで手をつなげない場合はタオルを持ってトライしてみて。呼吸するのも忘れずに♪ 左右均等にやるのもポイント!

MONO TONE

Style SNAP



バー店員
（28歳／東京都）独身・子供なし
矢野ユウキさん

Code's point

タイトな背中見せでおフェロにキメ♥

ミルヴァスのニットにスライのスカートを合わせたよ。バックがクロスになっててセクシー♥　これを着てホテルのバーでオトナな女子会したい♪



ミンツプラニング代表
（30歳／東京都）婚約中・子供なし
金本かすみさん

Code's point

結婚式に向けて磨いた背中を披露✧

セクシーになりすぎない程よい背中の開きが◎。秋に挙式予定だから、ラジオ波エステやパーソナルトレーニングで背中のメンテに全力投球中☺♪

Code's point

女っぽうなじとレースでメンズをハンティング♥

forever21で買ったレースのトップスで背中をチラ見せ♥　暗めのオシャレなカウンターバーで出会いを狙いたいな☺（鈴木りんかさん）



背中から溢れ出す自信これがいい女の条件！✧

Code's point

海外のキャリアウーマンみたいに大胆に素敵に♥

深めのVラインになっていてビーナスラインがくっきり見えるデザイン♥　魅せるために背中も顔同様に毎晩ケアしてます♪（真優川 咲さん）

Resort

Code's point

鮮やかなイエローで上品かわいく♥

リゾート挙式にも活躍してくれそうな1着★　ママになってからは胸を強調するより背中で女っぽさを出すのがマイルールになったよ☺♪（水野祐香さん）





引き締まった背中でビーチの視線を独り占め✧

名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表
（35歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

Code's point

海に似合う爽やかな背中出しスタイル☺

インポートショップで見つけたレースのトップスはデニムを合わせてさらりと♥　背中もたるむからボディクリームを念入りに塗ってハリ感キープ。

カラコンアドバイザー
（33歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん



ほどよく鍛えた背中で惑わせセクシー♥

Code's point

ハワイで着たいオトナなリゾートコーデ

ヴィクシーの黒のレースと大胆な背中開きワンピでオトナに♥　水着の上にさらっと着てバーで夕日を見ながらお酒を飲みたい♪（今井麻莉江さん）

Code's point

ホワイトコーデなら大胆な背中開きもヘルシー

お尻ギリギリまで空いたバックがかわいいロンパは、旅行に持っていきたい1着♪　レース素材だから大胆なのに爽やかでしょ♥（RIRIさん）



女たるもの、背中くらい
見せられなくてどうする✧。

Code's point

上半身は色っぽい分
下半身はカジュアルに♪

表参道のセレクトショップ、ベルムーアのオフショル×チョーカーで引き締め★　ゴージャスになりすぎないようデニムでカジュアルダウンしたよ。

DENIM





医療関連会社勤務
(33歳／東京都)既婚・息子1人
古橋綾香さん



Code's point

うしろを向いたときの
意外性がキーワード★

前から見たらパフスリーブ×デニムでキュートだけどバックは大胆♥　全身ZARAだよ♪　シャネルのボディパウダーでキラキラ背中に✧。(まなかさん)

Back SN

背中美容をはじめたら、挑戦したいのがバックで魅せるコーデ✧。　背中で女を語るにはどんなコーデでキメて行く？　18人18通りの女気&フェロモン溢れるバックスタイルをご堪能あれ😊

Code's point

透けさせ背中で
さりげなく色っぽく♥

オトナだけの集まりのときは大胆な背中出しコーデをしたいけど、子供と一緒のときは肌見せしないで透け素材で女らしさをプラス★　デニムを合わせてアクティブに♪

Code's point

ママだから背中に
色気をほんのすこし♥

公園で子供と遊ぶときも、襟抜きのシャツで背中をさりげなく見せて女っぽさを演出✧。　白シャツもデニムもティティベイトで3,000円♪(けいこ)





Code's point

「守りたい♥」って
思わせる女になりたい

オフショルはforever21♥　男は華奢なデコルテを見ると守りたいって本能が湧き出るらしいからオフショルで背中見せ😊✧。(大城あいさん)

CUTE



Code's point

カジュアルな背中見せで
狙うはちょいセクシー♥

セシルのレースアップニットで背中を華奢見せ★　がっつり背中見せしないで、さりげなくカジュアルにまとめるのがポイント♪(菜摘 梓さん)

チラ見せ背中に釘付け♥
もちろん、それも計算♪



イベントコンパニオン
(32歳／東京都)独身・子供なし
奥山絵里奈さん

FACEAWARD代表取締役
(32歳／東京都)独身・子供なし
山崎みどりさん

Code's point

パーティで着たい
大胆カットのロンパ✧。

→体のラインを美しく見せてくれる柔らかな素材だから動く度に表情を変えてセクシー✧。　背中をキレイに見せてくれる大胆なV字カットに一目惚れしたの😊♥

Code's point

パーティに来て行きたい
上品セクシーワンピ♥

←初めましての人が多いパーティって、フロントスタイルよりもバックスタイルを見られることが多いと思うから、肩甲骨をチラ見せしてオンナをアピール✧。



Code's point

前から見たら超清楚♥
意外性で差をつけたい!

ニューヨーク発のブランド、アリス&オリビアのトップスにリエンダのスカートをON★　動く度に見え隠れする背中がポイント♥(愛咲菜々子さん)

「カロリーの吸収を抑えたい!」「運動の効果を高めたい!」
そんなお姉さんのワガママを叶えるWサポートサプリ♥

Miss.CoCoと過ごす快適ダイエットlife♡

脂肪を蓄えたままじゃ水着になんてなれない‼
ダイエットサプリ「Miss.CoCo（ミスココ）」と一緒に、
夏本番に向けてダイエットスタートしませんか？✧

PHOTO_Hiroyuki Sato[MAIN]



今から始めればこの夏はビーチの視線を集めるビキニ美人に✧

すべてのダイエッターの強い味方♪

大理石を思わせる白くて上品なパッケージ☺　飲みやすいサイズの錠剤で、目的に合わせて1日4～10粒を食事や運動前に飲めば、日々の努力をしっかりサポートしてくれる♥

溜まった老廃物をスッキリ♥

体に老廃物を溜めず
スッキリキレイになれる☺

天然のオリゴ糖や食物繊維を豊富に含む赤ビーツ、生きたまま体の奥まで届くスポロ乳酸菌などにより、老廃物の輩出を促してくれる♪　体に毒素を溜めることなく毎朝スッキリできるよ★

運動の効果を高める♥

何気ない運動でも
しっかりカロリー消費★

ワークアウトやトレーニングの効果を高めてくれるよ♥　それだけでなく、通勤・通学、半身浴などの日常のちょっとした行動も、事前にミスココを飲んでおけばカプシクムペッパーのおかげで効率UP✧

脂と糖をコントロール♥

あと一口が脂肪に繋がる
糖と脂の吸収を抑えてくれる✧

こんぶの仲間であるアイディーアルグや医学の分野からも注目されている難消化性デキストリンたちが、摂りすぎてしまった余分な糖と脂を吸収しすぎないよう、しっかりコントロールしてくれるよ♥

スーパーフード成分がたくさん♥

最近注目の新しい成分まで
たっぷり配合してる♥

アサイー、ココナッツオイルなど、以前から人気の成分はもちろん、人気急上昇中のタイガーナッツも配合★　ナッツに含まれる難消化でんぷんは、水溶性食物繊維と同じように腸内環境を整えてくれる♪

Miss.CoCoってどんなサプリ?

食事、運動、排泄もサポートする総合ダイエットサプリ☺

ミスココは食事をコントロールし、運動の効果を高め、老廃物スッキリを促進してくれる総合ダイエットサプリ★　無理をしすぎずスリムになりたいならオススメだよ♪

30日間で −3kg!!

Miss.CoCoダイエットチャレンジ!!

最近少しお腹周りが気になってきたMRNさん(25歳)が、ミスココと一緒に1カ月ダイエットに挑戦しました♥

ルール

- ミスココは毎食前に1粒、運動前に1粒で計1日4粒
- 朝昼は好きなものを食べ、夜は炭水化物を抜く
- 毎日少しでも運動する

START

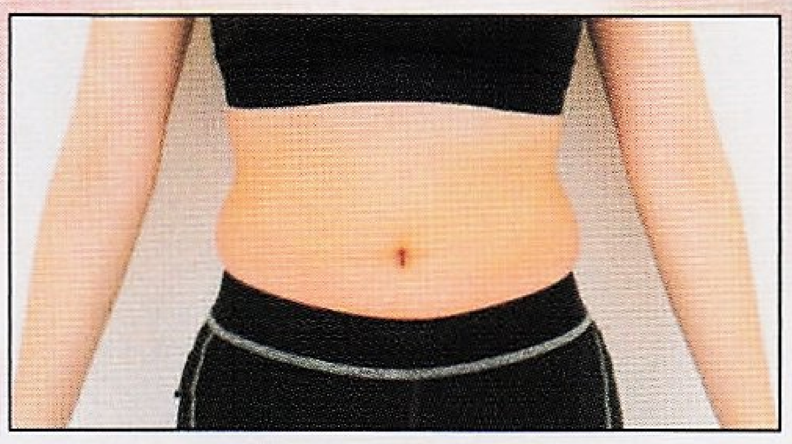
2/15 1日目

朝 ヨーグルト&フルーツグラノーラ

昼 野菜炒め定食(写真)

夜 たまごスープ

運動 腹筋30×2、背筋30×2、スクワット10×2



体重 48kg 体脂肪 20%



ダイエット初日。今回のダイエットでは、基本的に夜に炭水化物を抜いて、摂取カロリーを落としてます♪

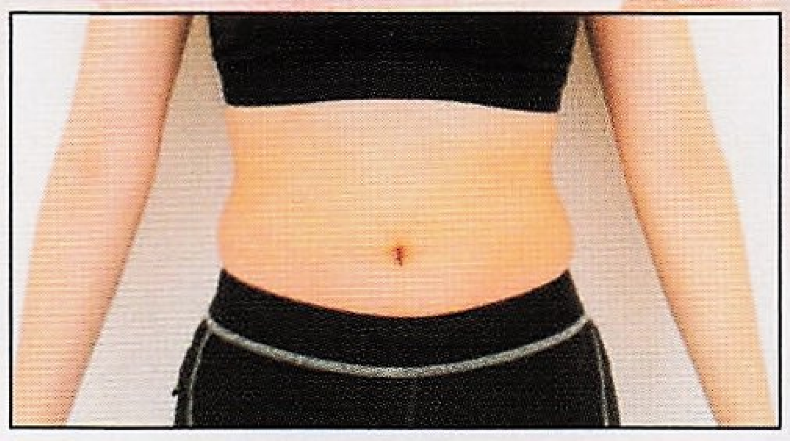
2/18 4日目

朝 オイコス(プレーン)&フルーツグラノーラ

昼 りんご1個

夜 カレー(写真)

運動 腹筋(クランチ、レッグレイズ)各30×2、背筋(上半身、足上げ)各30×2、ヒップ(足上げ)30×2、ヒップ(お尻上げ)30秒×2



体重 47.3kg 体脂肪 19.2%



夜外食の予定があったので、昼を減らしました!! マイルールはストレスにならないよう臨機応変に♪

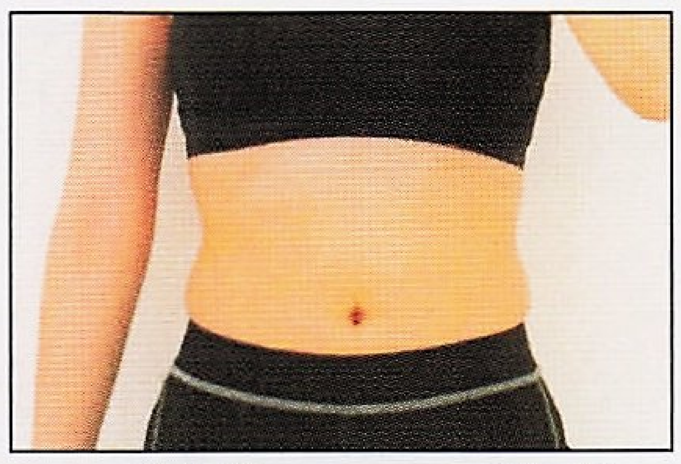
2/24 10日目

朝 100%オレンジジュース

昼 鯖の塩焼き定食(写真上)

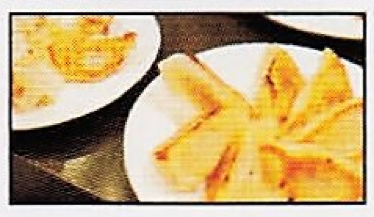
夜 餃子(写真下)

運動 腹筋(クランチ、レッグレイズ)各30×2、背筋(上半身、足上げ)各30×2、ヒップ(足上げ)30×2、ヒップ(お尻上げ)30秒×2、脚ぱか30×2



体重 46.9kg 体脂肪 18.7%





夕飯の餃子が美味しすぎてつい食べ過ぎてしまったので、慌ててトレーニングしました★食べる楽しさも忘れてません♥

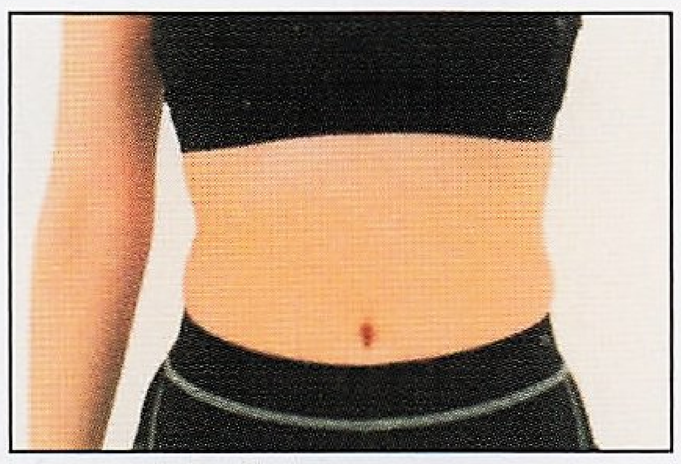
2/28 14日目

朝 シジミの味噌汁

昼 すき焼き定食(写真上)

夜 燃焼スープ(写真下)

運動 腹筋(クランチ、レッグレイズ)各30×2、背筋30×2、ヒップ(足上げ)30×3、ヒップ(お尻上げ)30秒×3、スクワット10×2、ウォーキング30分



体重 46.6kg 体脂肪 19.7%





1ヵ月ダイエットを始めて2週間、全身筋肉痛中ですが、筋トレに加えて有酸素運動としてウォーキングも取り入れました♪

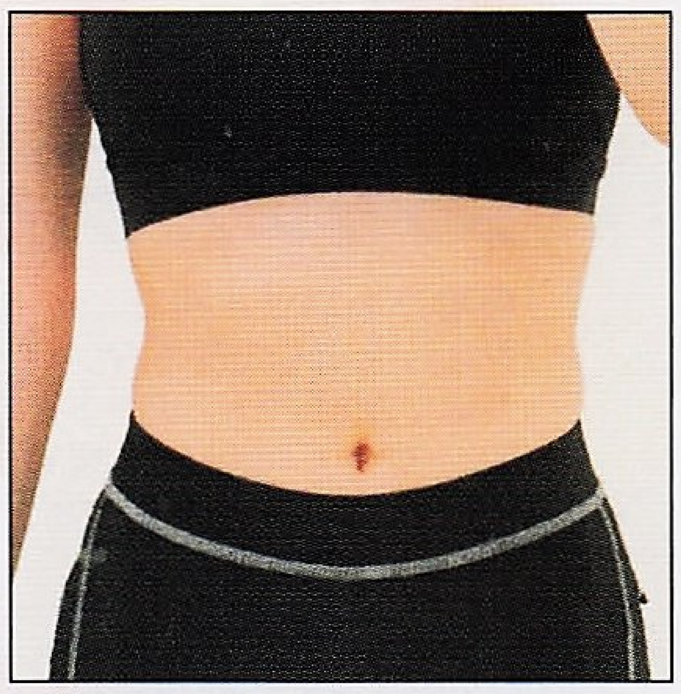
3/4 18日目

朝 なし

昼 酵素ドリンク

夜 豚汁×2(写真下)、ささみ梅(写真上)

運動 腹筋(クランチ、レッグレイズ)各30×2、背筋30×2、ヒップ(足上げ)30×3、ヒップ(お尻上げ)30秒×3、スクワット10×2



体重 45.6kg 体脂肪 18.8%





運動のおかげなのか、朝スッキリ目覚めることができるようになってきました♪ 体も軽くなってきていい感じです♥

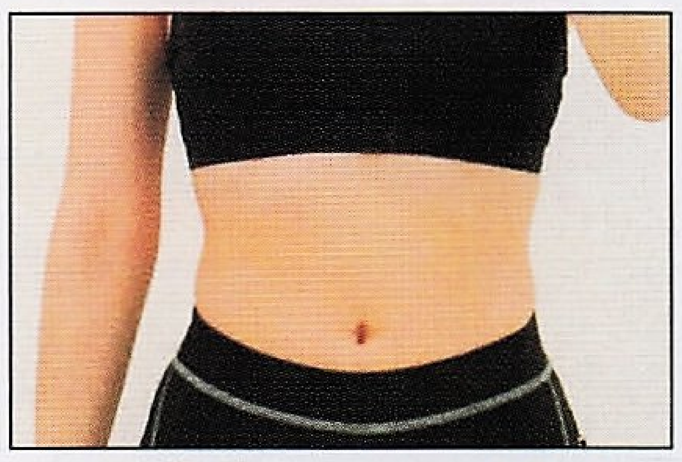
3/9 23日目

朝 オイコス(写真下)

昼 サラダチキン、サラダ、おにぎり(写真上)

夜 ビール2杯

運動 腹筋(クランチ、レッグレイズ)各30×2、背筋30×2、ヒップ(足上げ)30×3、スクワット15×2、ウォーキング20分



体重 45.3kg 体脂肪 18.8%





ダイエットも残り1週間! ミスココのおかげで過度な食事制限はしてないけど、そろそろラストスパートをかけます♥

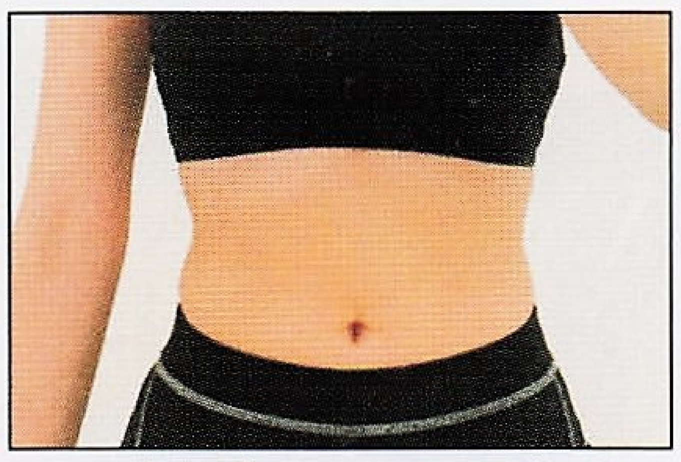
3/13 27日目

朝 酵素ドリンク

昼 豆乳、クレンジングクリーン(写真上)

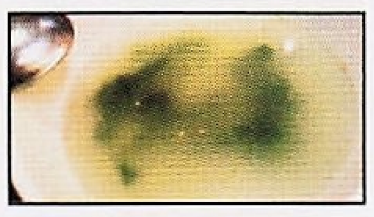
夜 わかめスープ(写真下)

運動 腹筋(クランチ、レッグレイズ)各20×3、背筋40×3、ウォーキング30分



体重 44.8kg 体脂肪 18.2%





コンビニで買えるもので、ゆるめのファスティング期間に入ってます。そのせいか今朝はお腹が空いて目が覚めました(笑)。

GOAL

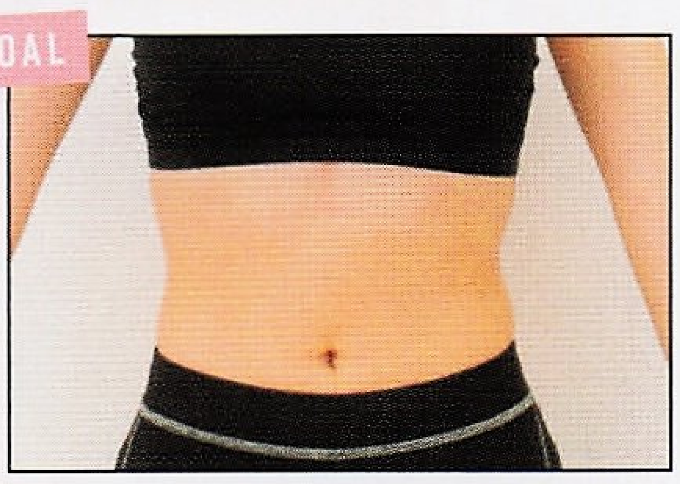
3/16 30日目

朝 ご飯(1/3杯分)、納豆、お味噌汁

昼 豚しゃぶ定食(写真上)

夜 チキンステーキ(皮は食べず、ライスもなし)(写真下)

運動 腹筋(クランチ)20×2、腹筋(レッグレイズ)20×2、背筋20×2、お尻(足上げ)左右各20×2、スクワット20×2



体重 44.4kg 体脂肪 17.5%





最終日はファスティング後の回復食も終わって普通食★ 意外とあっと言う間の30日間で、思っていたよりも絞れたと思います♪

最終結果を発表します♥

After



お腹以外に肩や腰もスッキリした♥

体重 44.4kg 体脂肪 17.5%

−3.6kg (身長155cm)

Before



ウエアに乗っかったぽってり腹肉

体重 48kg 体脂肪 20%

Miss.CoCoダイエットモニター募集♥

あなたも Miss.CoCo でスリムになりませんか?

本気で痩せたい人、応援します!!

痩せてキレイになりたい♥ 無理せず今の体形をキープしたい♥ どちらの方も大歓迎♪ モニターに選ばれた10名の方にはMiss.CoCo 2カ月分(120粒入り×2袋)を使ってダイエットにチャレンジしてもらいます。結果は8月7日発売の姉ageha9月号でご紹介するかも♥

応募条件

- 24歳以上の女性
- 5月〜7月にかけてダイエットに挑戦できる
- 同時に適度な食事制限と運動を行える
- ダイエットの経過を記録してSNSに載せることができる
- ビフォーアフターや経過を誌面に載せることができる

応募方法

今の体形がわかる写真と、痩せたらやりたいことや目標体重など、ダイエットに対する意気込みを書いて、封書で姉ageha編集部までお送りください。当選された方にのみご連絡させていただきます。

〆切:2017年4月28日(金)必着

送り先:〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
「Miss.CoCoダイエットモニター」係



一枚は持っておきたい
スプリングパステルカラー

顔周りをパッと明るく魅せてくれるパール&ビジューを施した贅沢ワンピ。甘すぎない色使いで今年っぽくアップデートしてみて。友達と色違いで合わせて可愛さ倍増♥ パステルワンピース ¥6,980 クリスタルビジューバッグ¥5,980 / JEWELS

JEWELS *pastel*

今年の春欲しいのは、〝媚びない〟パステルカラー。
ベーシックなのにイイ女っぽさ漂う、魔法の春色に注目♥

MODEL_ Kanae Sugiyama / Rie Aoki **HAIR MAKE_**Anri Mitsuishi **PHOTO_**Tatsuya Kuribara



天然ビタミン&カテキンで24時間美容タイム♥

莉菜は“吸う美容液”で「肌キレイだね♥」ってホメられていた♥

スキンケアに食べ物にエステ…。美肌になるためにケアをするのは当たり前だけど、お金と手間がかかるから疲れちゃう日もある
そこで、もっと手軽にできる美容ケアグッズを発見✧ 赤ちゃん肌代表、莉菜が早速リポート♥

フレアレースキャミセット¥6,500、ふわふわターバン¥1,890／ともにSECRET KEY イヤリング、指輪／ともにモデル私物

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR_Chiharu Koya MODEL_Rina Sakurai EDIT&TEXT_Marika Koizumi



タバコは一口も吸ったことがないから、最初は煙を吐く行為に戸惑ったけど、美容に良くて体に害がないなら嬉しいよね♥ 充電式でコスパもいいし、デコって持ち歩きたい

口さみしいときに吸えばダイエットにも♥



うっかり間食しそうになったときに吸えば、ダイエットにもなるし美容成分も摂取できて一石二鳥



スマホと同じような感覚で充電すれば繰り返し使える♥

本体は充電式になってるよ USBで充電できるから、スマホと同じような感覚で気軽に使える✧

莉菜はお家に1本、持ち歩き用にポーチに1本入れてる♥



サイズ的にはタバコと同じくらいだから、ポーチにスッポリ入る♥ 常に吸えるように2本持ちが◎✧

莉菜が選んだ“吸う美容液”とは？

天然ビタミンCがたっぷり!

コラーゲンの生成を補助してくれて、お肌を丈夫にしてくれるビタミンC✧ 細胞の劣化を遅らせる効果もあるので、お肌の劣化も進みにくくなる夢の成分♥



電子タバコとは違う!

パッと見は電子タバコみたいだけど全然違う♥ ニコチンやタールは一切入ってないしニオイも0✧ むしろ吸えば吸うほど良いことばかりの新しい美容グッズ♥



本体のカラーはピンク、白、黒の3種類♥ シンプルで高級感のあるデザインが魅力✧



香りは「ピュアビタミン」と「カテキン」。さらにメンソールの有り無しが選べて計4種類。

ココからチェックしてみてね♥

http://beauty.es-magic.jp/

お問い合わせ
プラスビューティー by エスマジック ☎03-5411-0389





メディカルプラス
medical CLINIC
見た目の9割は目で決まる。
アーモンドアイ(ボトックス注射) ¥12,960
涙袋ヒアルロン酸 ¥32,400
二重埋没(両目) ¥108,000
目頭切開(両目) ¥216,000
二重切開法(両目) ¥378,000~
BNLS注射 1本 ¥12,960
アヒル口(ヒアルロン酸&ボトックス注射) ¥43,200
口角アップ(ボトックス注射) ¥16,200
Qルビーレーザー シミ取り 5ショット ¥10,800
CO2レーザー ホクロとり(1個) ¥8,640
林 和弘院長は北里大学で形成外科・美容外科の講師を務めた経歴を持ち、一定以上の経験と難しい審査をパスした医師のみに与えられる日本美容外科学会専門医の資格を保有。丁寧なカウンセリングで満足度の高い施術を実現。芸能人のリピーターも多数。
「姉agehaを見た」で初診料¥0
2017年6月末日迄有効
ご予約はこちら メディカルプラス 検索 ☎03-5354-6381
東京都渋谷区代々木2-7-8 東京南新宿ビル6F 新宿駅南口より徒歩1分
顔、目元のことに悩んだら
美容皮膚科・美容外科・ダイエット
メディカルプラスクリニック新宿



音楽じゃシャネルは買えないし、美味しいスイーツも食べられないけど、

確かに人生が潤う心のアンチエイジング

最新情報は
インスタをチェック★

楽しいとき、落ち込んだとき、いつもそこには音楽があった♥

最強コンピアルバム配信します♥

メイクや服だけでなく、音楽までも大好きな“ピンク”で染めて毎日を輝かせたい♥　そんな思いを込めて制作したコンピレーションアルバム「PiNK」がついに配信♥　シチュエーションによって全く違うアレンジも楽しんでね♪

PHOTO_Hiroyuki Sato　**HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki　**MODEL**_Sayaka Araki

Available on iTunes　Listen on MUSIC　Google Play Music　available on amazon music　AWA　LINE MUSIC　Spotify　レコチョク　etc...

コンピレーションアルバム「PiNK」の購入方法

コンピレーションアルバム「PiNK」は、配信限定コンピ✧。 iTunes Store、Apple Music、Google Play Music、amazon music、AWA、LINE MUSIC、Spotifyほか、音楽配信サービスで購入可能♪　ストリーミング配信もあるよ◡̈　24時間いつでも購入できるのが配信の嬉しいところ♥　時間や場所に関係なく、気になったときにすぐ購入できるから、まずは視聴してみてね★ iTunes Storeでは購入特典として各モデルのジャケ写撮影のメイキング映像が見られるよ♥

コンピレーションアルバムって？

コンピアルバム。もともと別のアルバムに収録されていた曲を、あるテーマに基づいて集めて作るアルバムのこと♪　テーマは季節、曲の雰囲気など多岐に渡る。同一アーティストだけの場合もあるけど、テーマに沿って複数アーティストの曲をまとめることもあって、1枚でいろんなアーティストやアレンジを聴けるのも魅力のひとつ♥

【問い合わせ先】　メディアス株式会社　☎03-6265-8581（平日10時～19時）

コンピアルバム「PiNK」シリーズ一覧　希望小売価格 各¥750

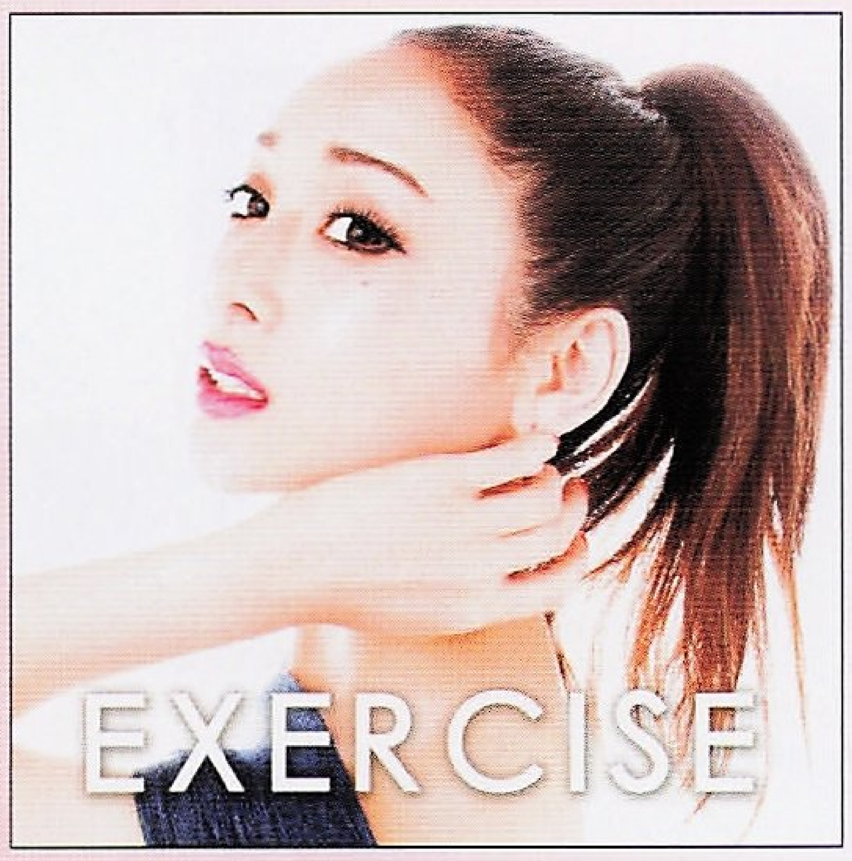


4/14発売「暖かい季節に心躍るポジティブ・ソング」

1. Closer / The Chainsmokers ft. Halsey	10. Good Time / Owl City & カーリー・レイ・ジェプセン
2. Sorry / ジャスティン・ビーバー	11. Can't Take My Eyes Off You / Boys Town Gang
3. Uptown Funk / マーク・ロンソン ft. ブルーノ・マーズ	12. Can't Stop The Feeling! / ジャスティン・ティンバーレイク
4. Shake It Off / テイラー・スウィフト	13. Cold Water / Major Lazer feat. ジャスティン・ビーバー & MØ
5. Shout Out to My Ex / Little Mix	
6. Sugar / Maroon 5	14. Rather Be / クリーン・バンディット feat. ジェス・グリン
7. Don't Wanna Know / Maroon 5	15. Love Never Felt So Good / マイケル・ジャクソン & ジャスティン・ティンバーレイク
8. Side to Side / アリアナ・グランデ ft.ニッキー・ミナージュ	
9. Happy / ファレル・ウィリアムス	16. PiNK / division

キラキラした新生活にピッタリな気分があがる1枚♡

楽しそうな笑顔のさやかが目印の記念すべき第1弾は「暖かい季節に心躍るポジティブ・ソング」✧。新生活に対するワクワク感のような、4月という年度始まりにふさわしい曲たちを、アコギ中心の軽やかでアップテンポなアレンジにして収録★　ジャスティン・ビーバーの「Sorry」やアリアナ・グランデとニッキー・ミナージュの「Side to Side」あたりはきっとどこかで聴いたことがあるはず♡　知ってる曲も「PiNK」ならではのアレンジが楽しめるよ♥



4/28発売「自然と体が動き出すダンス&エクササイズ・ソング」

1. Dirty Work / オースティン・マホーン	8. Ice Phoenix (Original Mix) / MATZ
2. Work / リアーナ Featuring ドレイク	9. Tremor / Dimitri Vegas & Like Mike,Martin Garrix
3. 24K Magic / ブルーノ・マーズ	10. Grindhouse (Steve Aoki Remix) / Botnek
4. Booyah / Showtek ft. We Are Loud & Sonny Wilson	11. Rave After Rave / W&W
	12. Between The Buildings (Bapjap remix) / LIPS
5. Wasting Moonlight (Jetfire Remix) / Sick Individuals	13. Modern Colors (Steerner Remix) / HANABI
	14. Beautiful Now / Zedd
6. I Took A Pill In Ibiza / マイク・ポズナー	15. Don't Let Me Down / The Chainsmokers
7. 7 Years / ルーカス・グラハム	16. PiNK / division

ワークアウトやトレーニングが楽しくなっちゃう♥

EDM系のアレンジを施した第2弾「自然と体が動き出すダンス&エクササイズ・ソング」のカバーガールは咲♡　思わず踊り出してしまいそうなほどご機嫌なナンバーばかりで、日々のワークアウトやトレーニングが捗りそう♪　1曲目のオースティン・マホーンの「Dirty Work」は、ブルゾンちえみのキャリア・ウーマンネタで使われて話題になったよ♥　ほかにもハイセンスな楽曲ばかりを詰め込んだテンアゲな1枚★



5/12発売「休み明けで元気がでないときに聴く癒し・ソング」

1. Something Just Like This / The Chainsmokers & Coldplay	9. Taste the Feeling / Avicii vs. Conrad Sewell
	10. Way To The Dream / The Illuminati
2. Hello / アデル	11. No Money / Galantis
3. It Ain't Me / Kygo, セレーナ・ゴメス	12. Firestone / Kygo ft. Conrad Sewell
4. Let Me Love You /DJ Snake ft. ジャスティン・ビーバー	13. We Are Never Ever Getting Back Together / テイラー・スウィフト
5. Work from Home / Fifth Harmony	
6. Love Myself / ヘイリー・スタインフェルド	14. Candyman / Zedd, Aloe Blacc
7. No / メーガン・トレイナー	15. How I Feel / The Illuminati
8. What Do You Meen? / ジャスティン・ビーバー	16. PiNK / division

疲れたときのヒーリングは癒し・ソングにお任せ✧

第3弾、弥生の優しい微笑みが印象的な「休み明けで元気がでないときに聴く癒し・ソング」は、連休明けでちょっとブルーな気分のときに聴いてもらいたい、ピアノ・ハウスアレンジの癒し曲たち✧。ぜひ、ゆっくり目を閉じて全身の力を抜き、リラックスした状態で聴いてみてね♡　テラスハウスでおなじみ、テイラー・スウィフトの「We Are Never Ever Getting Back Together」も収録されているよ♪

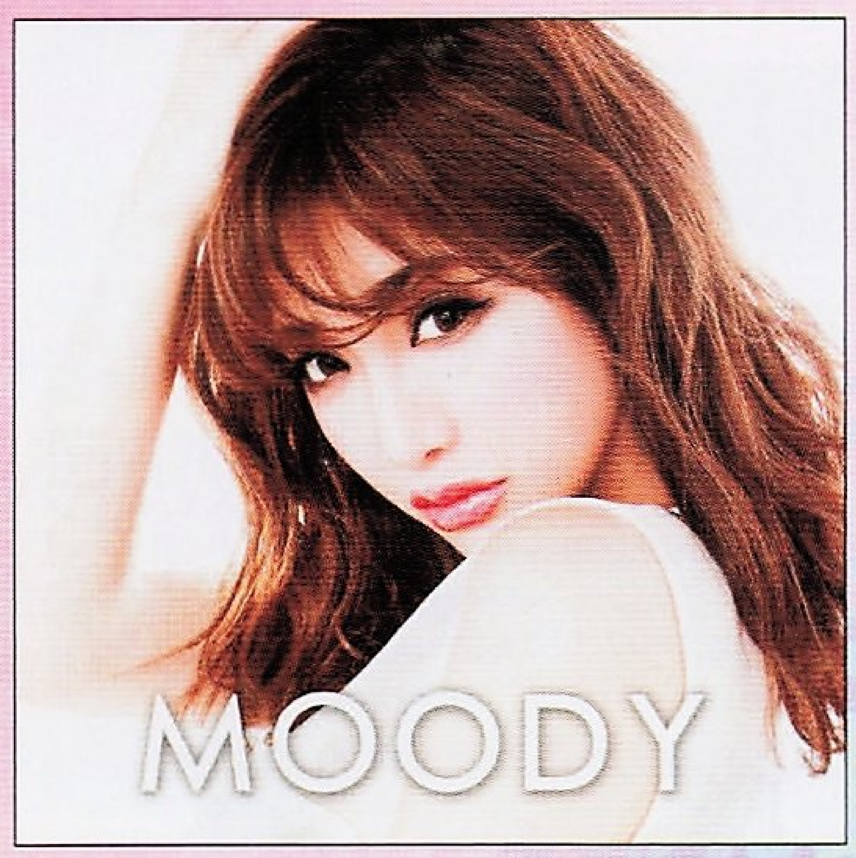


5/26発売「楽しい旅の思い出を共有するトラベル・ソング」

1. Lean On / Major Lazer & DJ Snake ft. MØ	10. Thinking Out Loud / エド・シーラン
2. Love Yourself / ジャスティン・ビーバー	11. Reminisce / The Illuminati & Milestone
3. Roses / The Chainsmokers ft. ROZES	12. Blank Space / テイラー・スウィフト
4. The Days / Avicii	13. Rude / Magic!
5. One Last Time / アリアナ・グランデ	14. Beautiful Nature / Milestone
6. Nobody To Love / Sigma	15. Adventure Of A Lifetime / Coldplay
7. Can't Feel My Face / The Weeknd	16. PiNK / division
8. Stay / Kygo	
9. Lullaby / Milestone	

旅先でのモチベーションを最大限に上げてくれる♪

「楽しい旅の思い出を共有するトラベル・ソング」は、夏の南国リゾートを思わせる、2017年のトレンド・トロピカルハウス系コンピアルバムだよ♪　旅行好きで知られる優花をカバーに起用して、見た目から爽やかな仕上がりに✧。旅行先で友達や恋人と同じ曲を聴けば、曲と一緒に楽しかった思い出も共有できちゃうね♡　ジャスティン・ビーバーの「What Do You Mean?」は原曲もトロピカルサウンドを起用していて、スローなビートが心地いい♥



6/9発売「気になるあの子と今夜聴きたいムーディ・ソング」

1. Rockabye / クリーン・バンディット	9. No One / アリシア・キーズ
2. Chape Of You / エド・シーラン	10. My Heart Will Go On / セリーヌ・ディオン
3. This Is What You Came For / カルヴィン・ハリス ft. リアーナ	11. I Will Always Love You / ホイットニー・ヒューストン
4. Middle / DJ Snake ft. Bipolar Sunshine	12. Your Name. / The Illuminati
5. I Want You To Know / Zedd ft. セレーナ・ゴメス	13. Day & Night / The Illuminati
6. Can't Help Falling In Love / エルヴィス・プレスリー	14. Heroes (we could be) / Alesso ft. Tove Lo
7. Girl On Fire / アリシア・キーズ	15. Latch / Disclosure feat. サム・スミス
8. Just The Way You Are / ブルーノ・マーズ	16. PiNK / division

ロマンティックなムード作りはまず曲選びから♥

シリーズのラストを飾るのは、色っぽい沙世でお届けする「気になるあの子と今夜聴きたいムーディ・ソング」♥　どこか都会的でオシャレなのに耳馴染みのよいピアノ・ハウスアレンジで、デートのムード作りに最適な1枚✧。泣けるラブロマンス映画『タイタニック』の主題歌であるセリーヌ・ディオンの「My Heart Will Go On」も収録された、大人の恋愛を盛り上げてくれるラインナップ♥　気になるあの人と2人で聴けば自然と距離も縮まるかも♡

※表記はオリジナルアーティストです。

MAX 46%OFF

季節が変わると新しいバッグが欲しくなる♥

姉agehaブランドモール

新しい季節には新しいアイテムで、身も心もフレッシュにスタートさせたいですよね♪　そこで今回は、
プライベートやビジネスシーンで使えるオススメのバッグをご紹介✧　新作も続々入荷中なのでHPも要チェック

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　**HAIR**_Madoka Toyoda(ADDICT_CASE)　**EDIT&TEXT**_Setsuko Chigira　※p72～73に掲載している商品は、すべて税込み価格です。
※記載されている［ ］内の数字は高さ×幅×マチです。



美の伝道師
（30歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

ケイト・スペード KATE SPADE

42%OFF
ブティック通常価格
¥41,040
姉ageha限定価格
¥23,800

スカラップのデザインがキュート♥　小ぶりなサイズでお出かけやお呼ばれのバッグにぴったり［14×18.5×9㎝］

42%OFF
ブティック通常価格
¥43,200
姉ageha限定価格
¥24,800

フラップがポケットになっていて収納可能。ショルダーストラップを取り外せばクラッチにも♥［18×28×3㎝］

お姉さんが大好きなビビッドピンクのバッグで春らしさも女度も急上昇♥

44%OFF
ブティック通常価格
¥46,440
姉ageha限定価格
¥25,800

丸みのあるフォルムが優しい印象の2wayバッグ✧　内側にポケットが3つもあって使い勝手も◎。［23×27×11.5㎝］

汚れがつきにくい型押しカーフスキン　長めのショルダーで肩かけもしやすい♪［26×上43下29×16㎝］

46%OFF
ブティック通常価格
¥44,280
姉ageha限定価格
¥23,800

バレンシアガ

BALENCIAGA



カジュアル派の定番
キャンバストートの新作は
華やかなストライプ柄♪

専属モデル
（32歳／東京都）
既婚・子供なし
加賀美早紀



↑定番のキャンバス地も巾着タイプなら差がつく♥　サイズも大きめだから普段使いできます😸　共布のポーチ付き。[24×22×15㎝]

26%OFF

ブティック通常価格
¥130,680
姉ageha限定価格
¥95,800



17%OFF

ブティック通常価格
¥163,080
姉ageha限定価格
¥134,800

→柔らかなカーフスキンの2wayバッグ✧　サイドのチャックを開閉すると、形も変えられます♪［19×26（最大37）×10㎝］



23%OFF

ブティック通常価格
¥117,720
姉ageha限定価格
¥89,800

←ロングセラーのキャンバストート♪　大容量だから彼と兼用や、旅行バッグとしてもオススメ！［35×44×19.5㎝］

22%OFF

ブティック通常価格
¥115,560
姉ageha限定価格
¥89,800

←両サイドのスナップボタンを外すと横幅がアップ！　共布のポーチ付きも嬉しい😸
[23×30（最大42）×16.5㎝]



24%OFF

ブティック通常価格
¥158,760
姉ageha限定価格
¥119,800

→クールなオールブラックのトート★　ラムスキンだからカジュアルになりすぎない♪
[23×30（最大42）×6.5㎝]



40%OFF

ブティック通常価格
¥165,240
姉ageha限定価格
¥98,000

↓コンパクトサイズの2wayバッグ！　コーデを選ばないシンプルなデザインで、長く使える😸［14×19.5×9㎝］

フェンディ

FENDI



30%OFF

ブティック通常価格
¥228,960
姉ageha限定価格
¥158,000

品のあるデザインとカラーで、どんなシーンでも大活躍間違いなし✧
もちろん取り外せるショルダーストラップもあり♪［20×26×12㎝］



33%&37%OFF

ブティック通常価格
¥74,520&¥79,920
姉ageha限定価格
¥49,800

→春も人気続行のファーチャームは、カラフルな色使いとBIGサイズがキュート♥　キーリングにもなる😸



大注目の新作バッグに
BIGなファーチャームで
大人の遊び心をプラス✧

35%OFF

ブティック通常価格
¥275,400
姉ageha限定価格
¥178,000

洗練されたデザインでお仕事用としてもgood♪　中にポーチを装着するオシャレな作りにも注目。[20×30×14㎝]



専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし
根本弥生

恋とオシャレに目覚めてから自信をくれる存在だった♥

Question01
世の中はナチュラルブーム。でもカラコンはつけたい！

10代からカラコンとおつきあいしてきたお姉さん世代。「すっぴんを見せるくらい裸眼が恥ずかしい」「顔の印象が一気に変わるから」などやめられないって意見が多かったよ！

No 5%
Yes 95%

Question02
使ってるカラコンはどのタイプ？

1位 1day

ここ1〜2年で急激に増えたワンデーカラコン。「いつも清潔なレンズがつけられる」という意見が多かったよ✧ 2位の半年〜1年タイプは既婚のお姉さんから支持が多かった♥

その他 16%
1day 44%
半年〜1年 40%

Question03
度入りコンタクトや度入りメガネを使っていますか？

度あり 56%	度なし 44%



FACEAWARD代表取締役（32歳／東京都）独身・子供なし
山﨑みどりさん

半数以上のお姉さんが度ありアイテムを使っているという驚きの結果に！カラコンは度なしだけど、家では度ありメガネをつけているってお姉さんも数人いたよ

アラサーすぎてもカラコンと仲良くしたい♥ そんなお姉さんと

そろそろ本気で、「目」について考えてみた。

もっと大きく！かわいく！色っぽく！そんなお姉さんの欲望をサポートしてくれるカラコンは頼りになるパートナー✧。スマホにパソコンと目を酷使する時代だからこそ、一生つきあっていく目の健康のこともしっかり考えて瞳のオシャレを楽しみたい♥

PHOTO_Satoshi Ohmura **HAIR**_Chiharu Koya,Takemasa **EDIT&TEXT**_Yu-ka Mizuno

Question07
レーシックを受けてみたいと思いますか？

近視矯正として有効なレーシック。やってみたいと答えたのは視力0.1以下のお姉さんでした。将来的に手術加療が必要になる可能性も考えて十分な説明と理解の上で受けましょう！

やってみたい 22%
やりたくない 20%
必要を感じない 56%



バー店員（28歳／東京都）独身・子供なし
矢野ユウキさん

Question06
目がキレイだな♥と思う有名人はだれ？

1位 北川景子さん
2位 ローラさん
3位 長谷川潤さん

涼しげでクール美人な北川景子さんの瞳になりたい♥って意見続出 自身もカラコンを愛用してるローラさん、目ヂカラの強い長谷川潤さんのハーフ美女モデルも憧れの存在✧。

Question05
目が悪くなったと感じた年齢は？

1位 25歳
2位 30歳
3位 小学校高学年

「昔は洗わずに繰り返しつけていた」「よく炎症を起こしてた」などの意見も💧 アラサーを迎えて目が悪くなったと感じて、目の健康とカラコンのつきあい方を変えていました。



ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

Question04
あなたの視力、どれくらい？

0.2以上〜0.7未満 22%
0.1以下 46%
0.7以下 32%

美容ブロガー（30歳／大阪府）独身・子供なし
久保七瀬さん





イベントコンパニオン（32歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

何つけてる？ 視力はどれくらい？ カラコンは何年つけてる？

お姉さんたちの瞳はコレでした♥

誌面に登場しているお姉さんの瞳をリサーチ✧ 愛用カラコン、視力、カラコン歴、目のために気をつけてることをまとめたよ♪



Loveil キャラメルグロー

視力♥右=0.02　左=0.02
カラコン歴=10年
気をつけていること=ワンデーしか使わない



ネオサイトワンデーシェル UV シェルグリーン

視力♥右=0.6　左=0.8
カラコン歴=20年
気をつけていること=大きすぎないレンズ



LILMOON クリームベージュ

視力♥右=0.8　左=0.6
カラコン歴=9年
気をつけていること=ワンデーで清潔に✧



LUXURY リッチブラウン

視力♥右=2.0　左=2.0
カラコン歴=12年
気をつけていること=こまめに目薬をさす♥



グラムレンズ　デビルブラウン

視力♥右=0.5　左=0.5
カラコン歴=12年
気をつけていること=手を洗ってつける。



Miss Lilia　ロシェ

視力♥右=0.8　左=1.5
カラコン歴=10年
気をつけていること=つけたまま寝ない!



Geeenie ナチュリーグレー

視力♥右=0.1　左=0.1
カラコン歴=10年
気をつけていること=使用期限を守る✧



ダイヤモンドラッシュワンデー レイラ

視力♥右=0.7　左=0.7
カラコン歴=16年
気をつけていること=カラコン休暇を取る

お姉さんが愛用してる♥

洗浄液 Best3



1位 ロートCキューブ ハイドロワン

脂質汚れをしっかり除去して殺菌！ これ1本でこすり洗い・すすぎ・洗浄・保存もOK♪ ヒアルロン酸が入っているのでうるおいも♥



2位 バイオクレンワン ウルトラモイスト

ヒアルロン酸Naでしっかりレンズがうるおっている感じ　カラコン対応の文字に惹かれて買うお姉さん多数。

3位 レニューフレッシュ



タンパク質をすっきり落としてくれる成分のハイドラネートが入っているからレンズ曇りの心配も軽減される✧。



Geeenie 桃玉

視力♥右=0.01　左=0.02
カラコン歴=12年
気をつけていること=スマホを見すぎない。



みんカラ Queen13 ブラウン

視力♥右=0.7　左=1.0
カラコン歴=17年
気をつけていること=タンパク質除去をする。



キャンディマジック アクア リリーヘーゼル

視力♥右=0.1　左=0.1
カラコン歴=8年
気をつけていること=アイボンで洗浄

ヘア&顔のタイプ別♥
おしゃれメガネのススメ

四六時中カラコンはNG！　だからオシャレなメガネお姉さんをはじめましょ♥

丸顔×ミディアム



いつもと違う雰囲気ギャップにドキッ♥

主婦&投資家
(26歳／埼玉県)
既婚・子供なし
菜採 梓さん

ハーフリム



お気に入りpoint

視力が0.3以下だからメガネのない生活はありえない！　家ではメガネでいることが多いので旦那さんにだけ見せる特別な姿です😸 愛用メガネはパリミキのハーフリムタイプ♥

三角形顔×茶髪ロング



シャネルのロゴで知的セクシーなお姉さん♥

フチなしスクエア



お気に入りpoint

おでかけや運転用に使うシャネルのメガネ♥　小さくてもインパクトがあるシャネルロゴとピンクのテンプルにヒトメボレしたよ😆　フレームなしはセクシーさが増すと思う♪

卵型顔×暗髪ロング



べっ甲風フレームはストレートでキリッと✧

ウェリントン



お気に入りpoint

モードファッションに合わせやすいウェリントンのメガネ♥　カラコンをお休みしたいなって日はこれをかけてでかけるよ😸　ノーブランドだけどべっ甲風フレームがお気に入り♪

お姉さんがキレイな瞳を保つためのアイケア♥

炎症・かすみ・疲れ・ドライアイ・花粉症…目はいきなり不調になるパーツ✧　キレイなお姉さんが日頃からしている人気のアイケアを調べてきました♪

“眼輪筋マッサージ&ツボ押しで疲れを取る”

山﨑みどりさんは



目の周りにある眼輪筋を刺激する✧
手を軽くにぎったら人差し指の第一関節で目の骨に沿ってグルッと目周りに一周圧をかけていく。

目頭のくぼみをグイグイと押す！
目頭のくぼみに人差し指と中指を当てて後ろに引っ張るようなイメージでグイグイとツボを押すよ😆

ヘッドマッサージで頭のコリも解消♥
頭皮をもんでコリを取ると目の疲れも取れて一石二鳥😆　これをやってむくみと疲れが消えた♪

菜採 梓さんは



人差し指の腹で目頭のくぼみを押す
目頭のくぼみを鼻筋に向かって押す。目元はデリケートだから強くやりすぎないでね😆

骨と眼球のふちをなぞっていく
上まぶたの目頭～目尻にかけて骨と眼球のふちをなぞるように優しくツボを押していくよ。

下まぶたも同じようにツボ押し
下まぶたも同じく目頭からツボ押し。気持ちいいレベルの圧でグイグイ押していきます😆

目頭～目尻に向かってなぞる
上まぶたと同じように目頭～目尻へツボ押し♪　2～3回繰り返すと目がパッチリします✧

“アイマスク率、70%以上”





温めながらほっと見えマスク

まつエク派お姉さんから支持が高かったのが見えるタイプのホットアイマスク♥　約40℃の熱が約20分続いて目元スッキリ😆　ソファーやベットで横たわりながらスマホを片手にアイマスク✧

＼私たちもほっと見えマスク！／



めぐりズム 蒸気でホットアイマスク

累計販売数4600万箱以上のモンスター商品✧　目のストレスを軽減するには温めるのが有効♪　この商品は約40℃の蒸気で目元を温めてリラックス♥　天然エッセンシャルオイルの香り付きがお姉さんから大人気でした😆



／私たちもめぐりズム！＼

“体内から目の健康♥ やっぱりベリー系フード”

ブルーベリー

ブルーベリーに入っているアントシアニンは眼精疲労、ルテインは紫外線やブルーライトのダメージを緩和してくれるんだって✧　花粉症対策にもオススメ♪

StyleONEの冷凍ブルーベリー



伊吹奈々さんは



スーパーで購入する生のブルーベリー

“目のゴロゴロにはアイボンが神だった✧”

「朝晩必ずやる」「目がゴロゴロしたら洗浄するとトラブルなし」などのコメントが多数。涙に含まれている成分のコンドロイチン硫酸ナトリウムが目の角膜を保護してくれるよ😆



＼私たち、アイボン LOVE で～す♥／



“目が悪いお姉さんは家でメガネ生活”

長時間のコンタクト着用はドライアイや疲れ目の原因に💧　ソフトコンタクトの理想装着時間は約12時間まで。どんなに目薬をしてもレンズはどんどん乾くから目が悪いお姉さんはメガネをして目を休ませることが大切✧

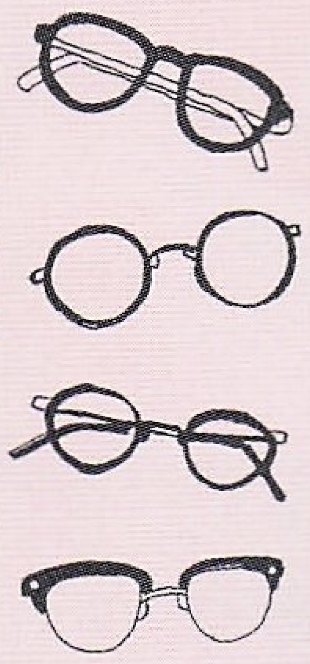


Glasses

ベース型顔×シースルー前髪ロング



メガネ美人はベーシックなオーバルが似合う♥



オーバルフルリム



お気に入りpoint

子供の行事や近所のおでかけなどメガネを使用することが多いからどんなファッションにもマッチするブラウンで😸 主張がないこのメガネはノーブランドだけど何年も愛用中♪

ベース型顔×前髪ありミディ



清楚なクリアフレームでインテリセクシー♥

フチなしスクエア



お気に入りpoint

ゾフのフチなしメガネはテンプルもクリアで爽やかな印象✧ メガネをしているとインテリ感が出てgood😊 メガネをする時は服をちょっとセクシーにするよう心がけてるよ♥

面長顔×前髪ありロング



ガーリー系に似合うメガネを発見😊

美容院経営&アクセサリーデザイナー
(29歳／東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

カラーフレーム



お気に入りpoint

視力0.1以下だから度入りじゃないと生活できないレベル…💧 かわいい赤フチメガネを探しててやっと見つけました😊 すっぴんでもメイクしてても似合うからお気に入り♥

すぐできる！

美人医学博士・日比野佐和子先生とイケメン眼科医・林田康隆先生に聞いた！

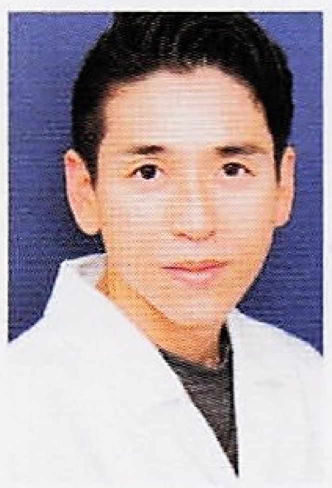
アンチエイジング眼トレ♥

Rサイエンスクリニック広尾の院長・日比野佐和子先生と眼科専門医の林田康隆先生にどこでもできる即効性の高い3つの眼トレをレクチャーしてもらったよ！

＼教えてくれたのは



日比野佐和子先生



林田康隆先生

＼ドライアイに！／ グーパー瞬き



目を見開いて1秒。これを10回ほど繰り返す。



目をギュッと閉じてゆっくり1秒数える。

スマホやパソコンの画面を見ているとまばたきする回数が減ったり、浅いまばたきになってしまいがち。ドライアイの原因になるから注意して！

＼目がかすんだら／ 遠近スライドトレーニング



2～3m以上先にある外の景色をボーッと長く眺める。



親指の爪を目の約10cm前に立てて1秒見つめる。



腕を伸ばしたところでまた親指の爪を1秒見つめる。

ピントが合わない💧 目のかすみを感じたら目の毛様体筋がこってる証拠。遠近の視線移しをすることでピントを合わせる毛様体筋をトレーニングしよう♪

＼目のストレッチ／ 8点ぐるぐる凝視トレーニング

眼球の周りを取り巻いている外眼筋を鍛えるトレーニング✧ 就寝前にやるなど、このトレーニングの後は目を休ませてあげると効果が抜群です😊



顔は正面を向いたまま目だけを上、右上、右横、右下、真下、左下、左横、左上、真上の8方向に目をグルグルと動かす。1方向につき、2～5秒ずつ止めていくと動かしやすいです。

＼楽しく♪ よくなる！／



『目がよくなる魔法のぬり絵』

日比野佐和子著・林田康隆作画
扶桑社／2016年

ぬり絵を楽しみながら目のアンチエイジング、脳トレ、認知症予防に♪ 精神的リラックス効果も😊 達成感も得られるので続けるのが苦手な方にも◎！

＼もっと詳しく！／



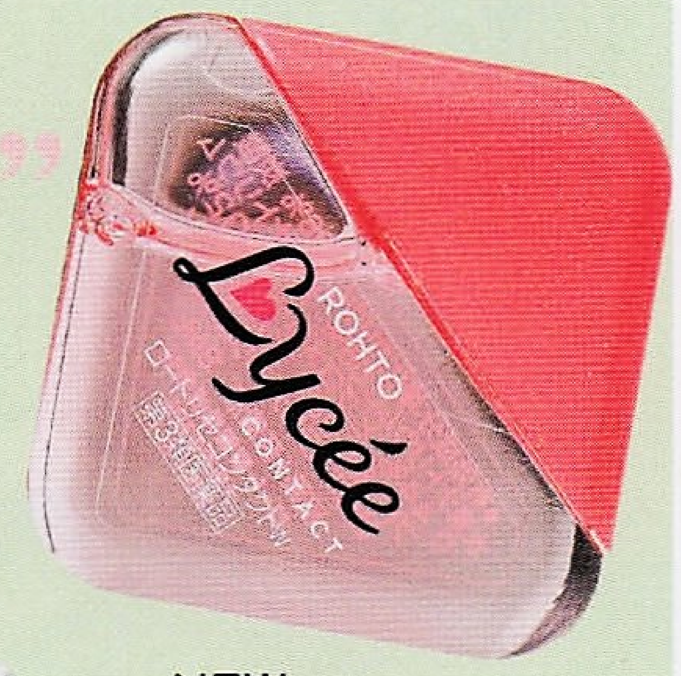
『1日3分見るだけ！まいにち、眼トレ』

日比野佐和子著
扶桑社／2015年

近視、遠視、老眼、スマホ老眼に！ 1日3分見るだけの眼トレーニングを『日めくり』で31種類ご紹介。毎日続ければ9割の人が劇的に視力UPします！

お姉さんが溺愛♥

“目薬 Best3”



1位 ロートリセコンタクト

ビタミンB12が疲れ目を癒して充血を取ってくれる✧ コンタクトしたまま点眼できるし、UVダメージにも効くよ😊 ピンクのシンプルなパッケージが好きって声も多かった♥



2位 NEW マイティアCL クールHi

クール系目薬でシャキッと目が覚めたいお姉さんから高評価♪ 目の新陳代謝を促進するブドウ糖が入っているので疲れ目にも効果があるよ✧



3位 ロート アイストレッチ コンタクト

目のコリをほぐすネオスチグミンメチル硫酸塩が目のピントを合わせる筋肉の疲れをほぐす効果が✧ コンタクトの不快感もなくしておだやかな状態に♥



Q. 化粧がヨレないさし方は？

A. 目尻からさす♥

① 目薬のフタを外して鏡を見る。②目を大きく開きながら首をさしたい目の逆側に倒す。③目尻から1mmほど離して1滴たらす。この方法を約90%以上のお姉さんが実践していました♥

ベリー系ドリンク

鈴木りんかさんは



froosh ブルーベリー&ラズベリー

カゴメ グリーンズ ビューティーパープル



コンビニやスーパーで気軽に買えるのがいい♥ ベリー系フルーツは視力機能改善と眼病予防にいいから1日1本は飲むように心がけてるよ😊

サプリ



根本弥生は

BIKANSHUKANのアイケアサプリ



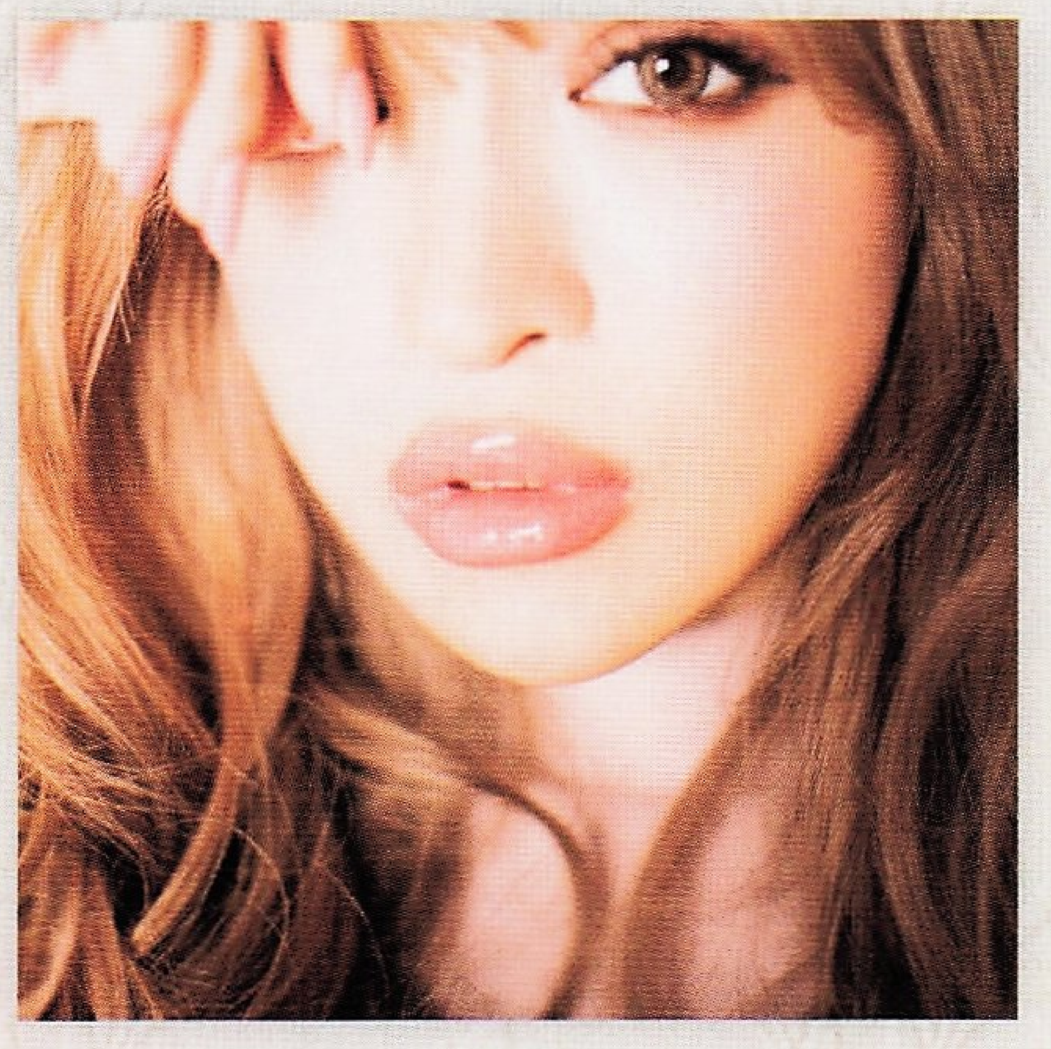
カラコンとずっと仲良くつきあっていきたいからアイケアサプリをプロデュースしたよ😊 「うるうる目」「しろ目」「大きな目」に効く3種類を作りました✧

この長い人生、苦労や悲しみはまだまだ続いていくと思うけど
乗り越えた先にある幸せを夢見て。

夢の通過点

新しい一歩を踏み出すのは、大人になるほど勇気が必要。でも、失敗を恐れて何もしない人は結局何も成し得ない。やりたいことが見つかっている人もそうでない人も、これからの人生を歩んでいくための励みになれば嬉しいです♥

PHOTO_Hiroyuki Sato、Hirofumi Yamashita[f-me] [SAKI] **HAIR**_Chiharu Koya、Asami Yamamoto(ADDICT_CASE)[SAKI] **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi **THANKS**_Midori Sasaki



今の若い子って、テレビを見ている時間よりもスマホを見ている時間のほうが長いんですよ。そういう中にブログ、インスタ、ツイッターがあるんですけど、中でも**爆発的に伸びてるのがユーチューブ**で。「テレビよりもハマらせる魅力があるんだ！」と思って、興味が出てきたときに、さくりなちゃんとインスタライブを超やったときがあって。撮影のあと、夜中までずっとやったんですが、それがすごく楽しかった♥　今までブログで、文章と写真だけで発信してたのが「ゆんちゃんが喋ってるの初めて見ました」って言ってくれたりして、動画のおもしろさに開眼♥

メイクやファッションはもちろん、**ブログでは表現しきれない**筋トレのことを配信したいと考えています。文字で「足を肩幅に開いて」って書いても、わかりづらいし。「今日は家でストレッチしよう」って思ったときに、パーソナルトレーナーさんの解説つきで紹介したら、見てくれた人はトレーナーをつけなくても筋トレができる。パーソナルってすごい高額だからなかなか通えないし。でも普通にジムに行ったところで、器具を目の前にしても使い方がわからないと思うので、そういうコたちにも楽しんでもらえたら♥



YouTuberとフィットネスウェアブランド始めました♥



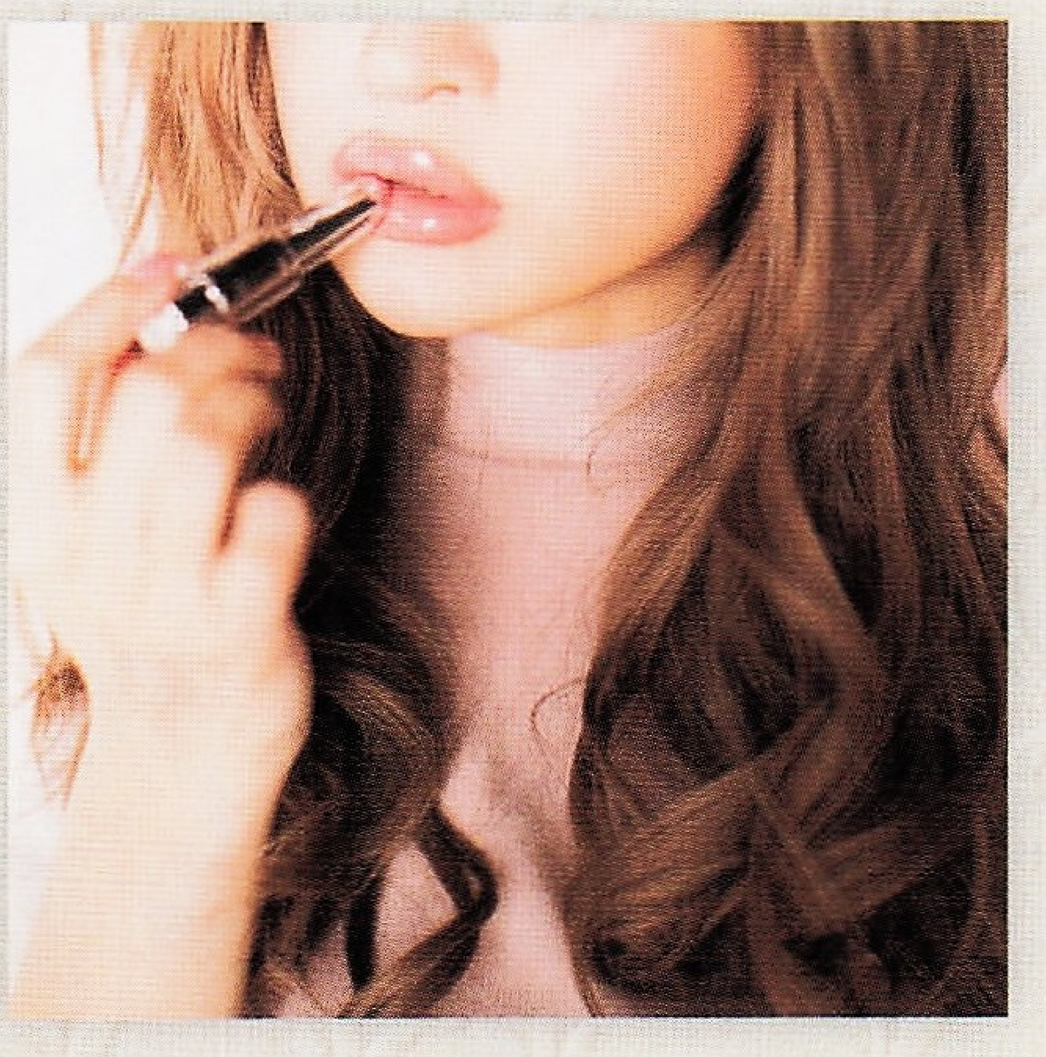




「何になりたい」というよりかは「いつでも何にでもなれる」状態でいたい♥

小原優花

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし



チャンネルの名前は「**ゆんチューブ**」♥　今まで動画が苦手だったんですが、それは人から**どう思われているかを気にしてる**ってこと。「ブログのイメージと違ってたらどうしよう」とか無意味だと気づきました。

フィットネスウェアブランドも着々と進めています♥ジムで着られるのはもちろん、そのまま遊びに行ったりお買い物に行ったりできるような、ファッション性とトレンド感が高いものを作りたくて。ハワイでは、女のコが街中で普通にブラトップにスパッツ、腰にパーカーみたいな格好でスタバのドリンクを持ってたりして、それがすごくかわいいんです。

ブランド名は「IRIS（アイリス）」。イリスというギリシャ神話に出てくる女神様の名前になぞらえてつけました。フィットネスをしていると、本当に**見える世界が変わってくる**。劣等感に感じていたことから解放される感覚が、今まで分離していた不安と自信が繋がる感じに近いんです♥　5～6月くらいからネットを中心に発売される予定です。

興味のあることを突き詰めるのが大好きなので、いつでも、なんでもできる体制を作っておくことを意識しています♥





杉山佳那恵

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし

近頃の目標は"現状維持"。20代の頃に立てた目標はクリアしてきたから今あるものを失くさないようにしたい。

個人のお仕事には満足してる節がある。今は保育園をいろんな都市に広げていきたい。

20代の頃はモデルになりたい、自分の夢を仕事にしたいと思った。雑誌にちょこっと載れて嬉しくて、次は1P載れるようになりたい。専属になりたい。あの頃立てた目標、気がつけば全部クリアしてて、ありがたいことに今は好きな人たちとだけお仕事できてる♥ まだ全然なんだろうけど、どこかで**安心**してるんだろうな。だから最近のテーマは「**現状維持**」。今のお仕事を続けられて、生活水準も今より落ちなかったらそれがいい。もちろんお仕事が増える分には嬉しいけど、今は「もっとこうなりたい！」っていう欲よりも、「**今あるお仕事を頑張る**」ほうが大事かもしれない。

今頑張らなきゃいけないことのひとつが、大阪で経営している保育園。今後は大阪、沖縄、福岡、札幌、東京と展開して行く予定。**待機児童を減らしたい**一心で始めた保育園だから、園の数を増やさないと間に合わない！ 待機児童の人数は東京と沖縄が多いって聞いたから早く出したいんだけどなかなか思うようには進まないのが現状…。いろんな都市に進出したいのと同時に、認可を取りたい気持ちもある。でも認可を取るのって条件が厳しくてスムーズにいかなくてムズムズする。

そもそも子供のいない私がなんで保育園を始めたかっていうと、シングルマザーの友達が子供を預ける場所がなくて悩んでいたから。働かなくちゃ食べていけないのに、預けられる保育園がなくて。高いところに預けると出費がかさむから働いても生活は苦しいまま。もう生きていくこと自体がキツくて、「**この子と一緒に死のう**」って思ったって聞いて衝撃的で…。きっと同じような思いをしてる人は日本中にいるんだろうなって思ったのがすべてのきっかけ。

保育園で過ごすうちに子供のことがさらに好きになった♥ 子供って素直だから、例えば素直に謝ってる姿を見ると「私も素直になろう」って思える。子供に**ハッとさせられる**ことが結構ある。

今後の希望としては…私も一生モデルができるかはわからないから、いつか自分のアパレルブランドを作りたい。大人用だけじゃなく、子供服も展開することで保育園や子供を絡めて、みんなが幸せになれるようなお仕事ができたらいいな♥

6年ぶりに女優に復帰♥

"香乃さき"名義で3月に、**6年ぶりに女優業に復帰**しました。復帰作品は『Battle Butler』という舞台。もう一度お芝居がしたいという気持ちは前々から少しずつ自分の中でふくらんではいて。友情出演みたいな形で映画にちょっと出たりなんてことを経て、本格復帰が実現したのが今回のタイミングだった。

ほとんどの場面が殺陣(たて)で構成されている舞台だったから、細かい演技というよりは体技で、感性よりは立ち回りで見せるようなお芝居だったけど、やっぱり芝居をしているときの自分が一番好き。なんだろ、**"生きてるなあ、自分"**みたいな感じ。舞台でも映像でも、演じている瞬間は**"私にはコレしかない"**って思う。この感覚も久々に味わった。

引退前、10～20代前半の頃は肩の力を抜くってことを知らなかった。こうしなきゃってことばかり考えて役に対して余裕がなかったけど、今回演じてみて、役に対して楽観的というか、昔より自由になれている感じがした。前は、この役だったらこうじゃなきゃいけないって決めつけて、幅を狭めて、遊びが入る余地がなかったけど、今は良い意味で力を抜いて演じられそう。考え込むこともないし、もっと感覚的に表現ができた。

ただ、**人間として不器用**な部分は相変わらず。舞台の稽古や芝居にのめり込んじゃって、家庭がちょっとおろそかになった部分はあったかも。ひとつの作品に向き合っているときは、役者スイッチをオンにしたまま24時間過ごしたくなる。仕事と私生活と気持ちの切り替えができないわけじゃないけ

おばあちゃんになっても 一生演じていたい！



ど、できればスイッチのオン・オフをしたくない。**一定の感情**でやっていたいの。一回スイッチを切っちゃうともう一回立て直すのが大変だから。役者仲間と作品のことをいつまででもずっと話していたいし、役のことだけずっと考えていたくなる。この役は男の役だからこういうふうに歩くよなって考えて、普段から男っぽい感じになったり、スカートはかなくなったりとか。多分、そうやって役のパーソナリティを積み上げながら、作品の中にどっぷりひたっているのが心地良いんだと思う。作品を作っている間は、この時間がずっと続けばいいのにってくらい、のめり込んでいるけど、その作品が終わったら、執着はスッとなくなっちゃう。終わった瞬間に全部忘れちゃう。セリフも演技も感情も。どんどん思い出せなくなる。今回の舞台であれだけお稽古した殺陣も、多分今は全然できないと思う(笑)。

女優業に復帰はしたけど、これまで通りモデル業も続けていくよ♥

役者とモデルって、どちらも人に見られる仕事ではあるけど、**見せ方は真逆**だなと思ってる。モデルの場合、服が引き立つような表現力だったり、その瞬間、キレイに写るためのコンディションだったりが重要。女優だったら、かわいくない姿も人間性の表現としてはOKで、内面をどう演技で見せていくかみたいな。表現のアプローチが全く違うから、両方、面白いなと思う。どんなモデルになりたいか、どんな女優になりたいか、そういう目標みたいなものはないけど、モデルとしては**求められる限り続けていけたら**ありがたい。女優としては、**おばあちゃんになっても**ずっとやっていたいって思ってる♥

引退前よりも演じることが楽しい
役に対して自由になったかもしれない♥

加賀美 早紀

専属モデル(32歳／東京都)既婚・子供なし

はじめてのおつかい韓国編♥
3つの言葉だけで買い付けできたよ！



韓国出張中は旦那様とのテレビ電話が日課♥ 夫婦仲も絶好調!!

大城あい

美容室経営&アクセサリーデザイナー
（29歳／東京都）
既婚・子供なし

アクセブランド『pink♡ tiny（ピンクティニー）』をスタートさせて3年目♥　去年くらいからパーツ仕入れの関係でちょいちょい韓国へ行ってる。現地にはBIGBANGにハマって留学した親友がいて、彼女が生地や雑貨のバイヤーもしているから、そのツテで卸業者さんを紹介してもらったのがきっかけ。

韓国には、日本では取り扱っていないようなキラキラしたかわいいパーツがいっぱいあるし、値段も安い。初めて業者を廻ったときは**ココは天国**じゃないかと思った♥　試しにノベルティグッズのヘアアクセを韓国で製作してみたら、めちゃくちゃ反響があった。それからノベルティフェアのたびに韓国でグッズを製作するようになって、去年の8月からは、商品の**製作の拠点も韓国に**移しました

100％メイドインジャパンだったときは、原価の関係で妥協せざるを得ないこともあったけど、その点がクリアできたことでデザインの幅も広がったよ。自分のこだわりをこれでもかってほど詰め込んでる。工程のすべてが**超スピーディー**なところも私の中では衝撃だった。日本ではメーカーとの間に仲介業者さんを挟んでいるから仕方ないんだけど、「ここのパールを少し大きくしたら、いくらかかりますか？」とか、ちょっと聞きたいだけでも、やり取りに1日、2日はかかる。発注から納品まで2カ月はかかっていて、製作に時間がかかることがすごくストレスだった。でも、韓国の問屋さんは製作も兼ねているから、発注した翌日にはサンプルを上げてくれるの！　今は、2、3カ月に1回、**2泊3日で買い付け**に行ってるよ。韓国出張の1日目は業者廻り。お気に入りの業者さんを8社くらい廻って、そこでパーツを選んでデザインを決めて発注。2日目はサンプルチェック。そこで修正点を指示して3日目の帰国前に納品というのが大まかな流れ。

今でこそ業者さんとも顔なじみになって、値段交渉の駆け引きができるようになってきたけど、買い付けを始めた当初は緊張の連続だった。最初の頃は親友が通訳として同行してくれていたけど、そうそう甘えてばかりもいられなくなって、ついに1人で買い付けに行くことになったときは、「無理無理無理！　恐い恐い恐い！」みたいな。それでも親友に、「大丈夫、**好きなことならがんばれるよ**」って励まされて、簡単な**交渉用語を3つ**教えてもらってなんとかトライ♥　初めてのひとり買い付けは、「これいくらですか？」「もっと安くしてください」「たくさん買います」この3つの言葉だけで乗り切った　そのとき親友にすすめてもらった韓国語の辞書は今でも必需品。韓国語を覚えれば覚えるほど仕事に役立つから勉強も楽しい✧　買い付けも馴れてきたから、今年は商品のジャンルも増やす予定。これからもっともっと、かわいいものいっぱい作るんだ♥

クリニックを開業して3年目。ついに法人成り申請しました♥



"ギャルすぎる歯科医"として名を馳せた美和子先生は着々と人生の階段を昇っています♥

木村美和子 先生

渋谷ラ・ブージュ デンタルクリニック院長（35歳／東京都）
独身・子供なし

お客様からもよく「初めて歯医者さんに通うのが楽しくなった」と言っていただけるので「始めて良かったな〜!」と、やりがいに繋がっています！　最初はホームページも無くて、看板も出せない物件なので、どうしたらお客様がたくさん来てくれるか分からなくて不安なことだらけだった。私の場合は姉agehaの子達やモデルのお友達が来てくれて、みんなでクチコミしてくれた♥　そのおかげでここまで来れたなって思う。あと、今クリニックで一緒に働いてる2人が、この2人じゃなかったら無理だったと思う。本当に助けられてるなぁ♥

個人的には、クリニックの幅を広げていくとともに人材育成にも力を入れたい！　あと、貯めていったお金を何に投資していくかも課題。その辺はこれからたくさん知識をつけていきたいと思っています♥

「歯並びをよくしたい」「お口元からキレイになりたい」という女性の願いを叶えるため、渋谷にお口元美容専門デンタルクリニックを開業して今年で3年目。先日ついに**法人成り申請**しました♥　クリニックって個人の開業と医療法人の2パターンあって、ある一定の売り上げを超えると法人化したほうがいいとされているの。つまり経営がうまくいってないとできないことだから、**クリニックが順調**だっていうひとつの指標にはなるよね。法人化するにはいくつかの条件や審査があるから、お客様やスタッフからしたら安心感にも繋がるかなって思う。

個人で開業したばかりのときは、正直ここまでできると思ってなかった！　丸2年間でここまで行けたっていうことに、実家で歯科クリニックを経営している母親もビックリしてた（笑）。ちなみに、新潟にある実家のクリニックでは今も働いてるよ♥　自分の患者さんがいるし、専門がインプラントだから。自分が入れたインプラントは、私が責任持たなきゃいけないと思う。「この人のインプラントは私が一生面倒見る！」っていう気持ちでやってるから、**いなくなるわけにいかない**。週の半分、月〜水は新潟、あとは東京っていう生活をここ何年も続けていました♥

今は、まだ法人成りの申請中で、承認がおりるのは今年の8、9月くらい。承認されたら、「医療法人」が頭につくようになる♥　元々は歯科のマイナスイメージを払拭したくて、「キレイになることから歯科治療にも興味を持ってもらえたら」という願いもあって始めたクリニック。痛みが無くても定期的に楽しく歯科に通って欲しいって願いもあります♥　歯科は特に予防が大事だし、ホワイトニングや検診が当たり前になってくれたら嬉しいな。

ドーン

コンサバな見た目に反して中身はふにゃん♥
マイペースだけど芯は強い一児の母✨

古橋綾香

医療関連会社勤務（33歳／東京都）
既婚・息子1人

幼稚園ママ1年生！



4月から息子が幼稚園に入るのだけど、幼稚園生活が始まる前からなにかと不安な古橋綾香です。息子は今3歳2カ月。早生まれだから、同じクラス内でも最大1歳、差が開いちゃうのも気になる。この歳の1年ってすごく大きいの。体格とかも全然違う！ 特にうちの子は会話もちょっとゆっくりめかもしれないから、なおさら差を感じる。

ママ同士のコミュニケーションも心配。今までは**ママ友がいなくても平気だった**し、やってこれた。ご近所づきあいも無いに等しいし、元々の仲間内にもママって少ない。だけど、幼稚園という組織に入るとそうも言っていられない。子供のために親同士も交流しなきゃいけないし、情報交換も大事。「郷に入れば郷に従え」ってこういうことを言うのかな？ 思えば姉アゲハの撮影も最初は緊張したけど、趣味嗜好が似てる人同士の集まりだからとっつきやすい。「これかわいいよね♥」が共有できるから。でも幼稚園だとそうはいかない。見た目の雰囲気も年齢もバラバラ。年齢聞くのも失礼だから、うかつに話しかけられないし…。共通点は子供が同じ幼稚園っていうことだけ。

入園する幼稚園がお勉強に力を入れてる系で、親も協力しないといけないの。事前に説明会にも行くし、通園が始まる前から、慣らすために週一で子供と一緒に授業を受けたりしてる。漢字のお勉強したり、言葉のかるたとか内容は色々。そこで**子供ができないと親が怒られる**。「ちゃんとお家で勉強して来たんですか？」って言われるの。**ママが試されるとき**が遂に来た！ って思ったよ。今まではマイペースに毎日ニコニコ過ごしてればよかったのに、遂にその時期は終わってしまった…。悲しい。最近は自分と息子を奮い立たせるために、お風呂で一緒に**「絶対勝つ！」**ってお互い言い合ってる（笑）。私も息子もマイペースな節があるから、カツを入れてるの♥

子供同士も競争だけど、ママも競争。他の区から車で通ってるママさんもいて、自転車でご近所から通う幼稚園とはちょっと雰囲気が違う感じ。幼稚園ひとつでこんなに大変だとは思わなかったな。

本格的に通い始める前から大変なことだらけだし、ママ友のドロドロしたドラマとか見てるうちに勝手にいろんな想像が膨らんじゃって、**自分で自分の不安を煽ってる**状態。まだ幼稚園がどんな世界なのかわからないから、逆に不安なことばっかり考えちゃうんだろうな。いざ始まったら案外平気かな？ ただ、どうであれ泣き言ばっかり言ってられない！ メソメソしてる場合じゃないし、幼稚園ママ1年生、頑張ります♥

親としての器量が試されるときが来てしまった…！

キャバ嬢引退、バー開店！　夜の第二幕が上がった♥



北新地のキャバクラ『バニラ』を卒業して、2月の1日に北新地でバー『coco moon（ココムーン）』をオープンしたよ♪ 去年の12月くらいから書類関係の手続きをはじめて、内装工事に入ったのが年明け早々。めっちゃバタバタやったけど、どうにかこうにか無事に開店することができました✨

実はギリギリの1月28日までバニラに出勤していたんだよね。昼間は開店準備、夜は通常通りにキャバクラという毎日で、オープンまでの記憶はめっちゃ曖昧。睡眠が貴重すぎて3〜4kgヤセた 一緒にお店を回している店長がおらんかったらとてもじゃないけど無理やった。そんなこんなで、「キャバクラを引退した♥」という実感もないままに次の展開に突入したから、11年のキャバクラ人生に思いを馳せたり、いろんなことを噛み締めるのはもっと先になりそう

バニラ時代の自分のお客さんや、バニラのスタッフ、後輩でもある店長のお客さん、同業の方々、これまでの夜人生の中でつき合いのあった人たちが、お店を利用してくれるおかげで、お店は今のところ、なんとかやってます♥ ほんまにありがたいなあって思う。それと同時にオープンにあたってめっちゃ意外だったのが、「この人、来てくれるんや！」っていう予想外のお客さんがいっぱい来てくれたことかな。バニラで指名をもらっていなかったお客さんでも、店に行ったときに「あれ？ あいつおらんやん」って気づいてくれて、「今、バーをやってるよ」と聞いたらうちの店に顔を出してくれたりとか。そういう想定外のお客さんが多くて、それがほんまにめっちゃ嬉しい。しっかり横のつながりもできていたんだなあって思うと、周りの人たちに支えてもらってきたことに気がついて、改めて感謝の気持ちでいっぱいになった。

バーといっても、クラブやキャバクラのアフター利用がメインの"アフターバー"やから、営業時間は夜10時〜朝6時とかなり遅め。キャバクラ時代よりもさらに昼夜逆転度が増してる お店は私がオーナーで、バニラ時代の後輩のコが店長。そこにサブマネージャーの男の子と、あとは全員バイトの男の子という体制。

自分が元キャバ嬢で、それもアフター重視のキャバ嬢やったからこそ、バーの接客ではクラブやキャバクラの女のコが少しでも楽ができるように、少しでも負担が減るようにってことを常に考えてる。たとえば、飲みの席で「水ください」だなんて、それこそ場の空気に水を差すようなことを、飲み屋の女のコが言えないのはわかっているから、あらかじめ全員分のお水は卓に用意しておいてあげるとか♥ そういうなんてことないような気づかいも大事にしたいと思うし、女のコにとって、この店に来ればおまかせしても大丈夫っていう安心感もちゃんと提供したい。自分自身、お店側が場の空気を作ってくれたり、上手いことお客さんを楽しませてくれるとありがたかったし、そういう店にアフターも偏っていたから。"終わりよければすべてよし"の、終わりの部分を担当しているのがアフターバーの役目だと思うから。飲めて歌えてしゃべれて、「あ〜楽しかったなぁ」って思ってもらえるお店にしたい✨

人を使ったり教育したりっていうのは、まだまだ馴れないし難しいなって思うけど、ちゃんと人材も育てて、ココムーンをしっかり新地に定着させること、それが当面の目標やね

元キャバ嬢だからわかる、
アフターのお店にしてもらいたいこと♥

まなか

北新地バー ココムーン オーナー（30歳／大阪府）独身・子供なし

HolyMISCHISプロデューサー（28歳／東京都）
婚約中・子供なし

水輝聖羅

お買い物中毒が極まって、
アパレルのバイヤーになりました♥

彼に出会って夜を上がって 2人でセレクトショップはじめました♥



姉読者の皆様、はじめまして。水輝聖羅と申します♥　元、歌舞伎町のキャバ嬢で去年の7月に、婚約中の彼と『HolyMISCHIS（ホリーミスチェス）』というセレクトショップを立ち上げました。

夜を上がったのは一昨年のことだから2015年になるのかな。病んで嫌になったとか、水揚げされたとかいうわけではないけど、今の彼との出会いが背中を押したのも大きいかもしれない。彼とは海外へ遊びに行ったときに、旅行先で出会って、そこからおつきあいがスタートしました。厳密に言うと、お姉ちゃんの旦那さんの別荘がアメリカにあって、親友と自分探しの旅に行ったの。新しいことを始めたくて。

結婚を前提におつきあいを始めたこともあって、夜の世界からは自然な流れで離れていった感じ。でも、そのちょっと前から、次のステップに進みたいって気持ちもすごくあった。26歳のバースデーを成功させたあと、夜の世界でやれることはすべてやり切った達成感があって、キャバ嬢としてのギラギラしたモチベーションが保てなくなっていたから。そろそろ違う世界に羽ばたきたいなあって。

完全に夜を上がったときは、ホッとすると同時に心にぽっかり穴があいたようなさびしさも感じた。18歳からずっと夜をやってきて、キャバ嬢の水輝聖羅っていうものがアイデンティティだったから。そうじゃなくなった自分、なんなんだろう？　みたいな空虚感があった。もうキャバ嬢じゃないんだから見た目も落ち着かなきゃって、髪色を暗くしてみたり、つけまつげをまつエクに変えて、化粧もナチュラルメイクにしてみたり。別にそうする必要はないんだけど、そのときは若干、若干血迷ってた(笑)。

自分でアパレルをやろうって思ったのはそんなとき。元々ショッピングが超好きで、服を選んでいるときが最高に幸せな瞬間だったから、アパレルをやるならセレクトショップが絶対によかった。それなら買い付けのときから心躍るお買い物ができる♥　ちょうどその頃、お洋服を買いに行ってもあんまり楽しくなくなっていたのもある。世の中の流れなのか、アイテム全般がシンプルに傾いてる印象で、服を買いに行っても妥協して選んでいる感が否めなかった。派手な服はあっても子供っぽかったり安っぽかったりして年齢的にちょっと…とか。だから、『HolyMISCHIS』では、自分のクローゼットを作る感覚でお洋服も仕入れてる。流行りの商材の中からチョイスするんじゃなくて、ちゃんと現地で見て触って選んで、「あぁ、コレかわいい!!」っていうトキメキを大事にしたい✧。

中身が成熟していくことは成長だけど、見た目が落ち着いて行くことは別に成長ではないと思うから。姉アゲハでは自分らしく派手な水輝聖羅を全開にしていきたいと思っているので、これから、改めてよろしくお願いしますね♥

美の伝道師（30歳／東京都）
独身・子供なし

真優川 咲

三十路なんてまだまだ下積み♥ 60歳で美のピークを迎えたい！

止まってなんていられない。常に泳いでいないと沈んじゃう！



この春、アパレルのセレクトブランド『1 Heart S（ワンハーツ）』を立ち上げました！　ブランドコンセプトは“Beauty is property”。そのまんま、「美は財産」という意味だよ♥　セレクトの基準は私がトキメくもの全部✧。普通にそのへんで買えるものは売りたくないし、無難にコンサバなお洋服ならわざわざ選ぶ意味はないから。派手だったり、奇抜だったり、キュンとするものだったり、とにかくジャンルを問わずテンションの上がるお洋服をセレクトしてる♥　まずはアパレルとしてスタートした『1 Heart S』だけど、ゆくゆくはお洋服だけではなく、オリジナルのコスメも展開したいって思ってる。トータルで美を求められるブランドにするのが私の夢。

ブランド立ち上げに絡んで、新たにやりたいこと、勉強したいこともいっぱいある。ディレクション能力も磨きたいし、サイトの見せ方を考える上でグラフィックデザインもかじりたい。ちょっとした撮影くらいは自分でもできるようになったら何かと便利だから、カメラもやりたい。ブランドを海外に向けても発信していきたいから英語力を今のうちにアップしておかなきゃと、あれもこれもって感じでやりたいことがいっぱいありすぎる😊

もちろん美を追求する気持ちも相変わらず(笑)。女らしいボディラインをキープするために、クラシックバレエとかダンスも、また習おうと思っているし、最近は声のアンチエイジングのためにボイトレも始めた♥　年齢とともに声って確実にかわいくなくなっていくから、正しい発生を学んで声の若々しさを保とうと思って。発声を意識することで美声だけじゃなく、インナーマッスルもきたえられるし、ついでにカラオケも気持ちよく歌えるようになったら一石二鳥でしょ？　仕事と習い事の合間には婚活もしたい♥　客観的に見て、今の生活に恋愛が入り込む隙間なんかないようにも思えるし、彼氏ができたところで「結局君が一番愛しているのは自分なんだよ」とか言われてフラれそうだけど(笑)、でも、結婚のことも前向きに考えていきたいと思ってる♥

こんなにも貪欲で美を追い求め続ける自分に、コンプレックスを抱えていた時期も実はあったりした。自分の常識、他人の非常識っていうか、「お風呂入りすぎだよ」とか「そんな、鏡台に向かってご飯食べる人いないよ」とか、自分の日常を語るたびに驚かれるから、「私はおかしいのだろうか？」って価値観が一瞬グラついたの😊　私は、どうかしている変な人かもしれないけど、でも結局これが私なんだって今はフッキレた。何よりも優先して美を追求している自分が一番自分らしいから(笑)。

私が最終的に目指しているのは“スーパー美容おばあちゃん♥”。60歳くらいで美のピークを迎えることが夢。そこで一番キレイに花開きたい✧。だから、三十路なんてまだまだ美の下積み時代だし、美魔女なんて全然ひよっこ。長い道のりだけど、仕事に励みながら、自分磨きも怠らず、結婚もあきらめず(笑)、今の自分で突き進もうと思ってる！



流河（るかわ）さち

栄養士＆ネイルアーティスト（30歳／群馬県）
独身・息子1人

食事管理で18kg減に成功♥ 栄養士の知識を生かしてダイエットサロン準備中！

地元の群馬でネイル＆ダイエットサロンをオープン予定★

あらためまして、姉agehaは前号が初登場の流河さちです。よろしくお願いします♥　仕事は、ネイリストとドレスモデルやサイトのモデルをしていて、プライベートでは**6歳の男の子のママ**。パパはいなくて、群馬の実家で両親と同居しながら子育てしています♥

モデルの仕事は出産前からずっと続けてきたもので、ネイリストの資格は子供が1歳くらいになってから学校に通って取得。ネイリストとしては群馬のサロンに籍を置いて活動してきました。

モデルの仕事とネイルの仕事で、東京と群馬を行ったりきたりする生活を何年もずっと続けてきたけれど、この春、子供が小学校に上がるタイミングをひとつの節目として、独立して**群馬でサロンをオープン**することに決めました。ちょうど空き家になっている親戚の家が一軒あるのでそこを借りて。開業はネイルサロンが先になりそうですが、同時進行でダイエットメニューのクッキングサロンも準備中です。借りる物件は一軒家なので、1階にネイルサロン、2階をクッキングサロンにする予定で、目下内装工事中♥

昔から、食事による健康と美容にすごく関心があって、大学も家政科の栄養士学部に進んだくらい"食と美"は私の得意ジャンル。自分自身が妊娠で**18kg激太り**して、その後、食事管理だけでダイエットを成功させた経験があるので、ダイエットに関わるお仕事がしたいって思いもすごく強いんです。

元々45kgくらいでずっと生きてきたのが、**妊娠して63kg**までいったときはすごく悩んだ。出産、授乳期間後も5kgくらいしか減らなくて、服もサイズが合わなくて着られるものもない…。でも、育児をしながら運動でヤセるのはなかなか難しい。それで、栄養士としての知識を駆使して、カロリーを抑えながらも栄養バランスのとれた献立を考えてダイエットをスタート！　5カ月で出産前の体重まで戻ることに成功したんです！

やつれたり肌がカサカサになったりしないように、健康的な食事で**きちんとヤセる**。無理なくそれができたことが自分の自信にもなったし、これはたくさんの女のコに伝えたいって思った。それ以来、キレイになりたい、かわいくなりたいと思う女性の、願いを叶えるようなお仕事がしたい、というのが私の夢になりました✧

サロンには託児所も完備したいと思っています。うちの姉が保育士なので、姉の協力を得ながら託児施設の構想も着々と進めてる。女磨きがしたくても、小さい子供を抱えていると自由になる時間も少ないし、ネイルも美容室も子連れじゃなかなか行けなかったりする。私自身、子育て中はそういうことで苦労したので、子供を預けられるシステムって超重要だと思う。ママが安心して子供を預けられれば、サロンにいる時間がリフレッシュタイムにもなるし。すべての準備が整うのはもう少し先になりそうだけど、やろうと思っていること、1つ1つ実現していくつもりです♥



鈴木愛美

デコアーティスト勉強中（30歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人

もう道に迷わない!!　デコショップOPENに向けて一直線♥

30歳で道を見つけてるのが目標だった。開業へ一歩ずつ前進中★

デコのWEBショップオープンに向けて準備を進めています、鈴木愛美です♥　昔から、興味のあることが多すぎて、**やりたいことをひとつにしぼれない**タイプ。自分に何が向いているのか、まずは一通りやってから考えようと思って、アパレル、イラスト描き、料理、エステ、美容系、プロダクション運営…。いろんなことを経験してきた。

ただ、「30歳になったときには"コレでずっとやっていくんだ"という道を見つけておく」、そう決めていたから、20代後半で挑戦したものはすべて、「コレでやっていく」決意で始めたものばかり。のはずなんだけど、子育てとの両立が難しくてあきらめざるを得なかったり、雇われている会社の経営が上手くいかなくて空中分解したり、**挫折を繰り返してる。**

挫折の中でも痛手だったのは、去年、店長として立ち上げに関わったエステのお仕事。オープンに向けて自分の人脈やコネを総動員して、人材も集めたし、集客や宣伝もした。でも、開店早々に私はサロンを去ることに…。認識の違いや誤解、そういったことがオーナーとの間にあったんだと思うけど、結局**いいように利用されただけ**なのかな？　っていうのが私の印象。人間不信になりかけたし相当ダメージだった。でもそのとき、これまでアドバイスしてもらっていた経営者の人から言われたの。

「事業のプランニングができるんだから自分で経営しなよ。自分でやらないからいいように使われるんだよ」って。これまでずっと**ナンバー2が自分には合っている**と思って、そこで全力を出すことが生き甲斐だったけど、結局人に使われる立場だから、経営不振やオーナーの意向で身の振り方も決まってしまう…。その結果何が残っているかっていったら何も残っていない。それに気づいたときに、**経営者になりたい**と思った。

そんなわけで選んだ道はWebのデコショップ。元々、オリジナルで携帯や小物のデコはやっていて、周りのコからのオーダーで制作したりはしていたから。ただ、仕事としてやっていくからには「このデザインはできない」とか、「これは無理」とか言いたくない。改めて一から技術を学び直そうと思って、デコアーティストの通信講座も受けてる。

学生時代からの友達でずっと同じ仕事を続けているコたちはみんな、それなりのポジションを手に入れている。ショップ店員からスタートしたコは、今は本社勤務だったり、エリアマネージャーだったりする。「ちゃんと極めていて、すごいね！」って言うと。「いや、これしかできないからやってるだけで。極めたいとか全然思ってないし」って、みんな口をそろえて言う。そういうものなのかな？　一本の道を歩き続けてきたコとは大きな差がついてる。時間は巻き戻せない、年数には勝てない。それを考えると気持ちが焦るけど、今度ばかりはデコで身を立てたい！　**「なりたい」じゃなくて、「ならなきゃ！」**そんな気持ちで今、真っ直ぐ進んでる★

連載
第2回

整形したいけど「痛いのは怖い！」「失敗しないか不安！」「やるべきか迷う！」という方たちの心のモヤモヤ解消します★



整形コンシェルジュ(31歳／東京都)
独身・子供なし
一条ありささん

絶対に失敗したくない!! という人のための整形相談所♥

前回かなりの反響をもらった整形相談所★　第2回は予告通り「理想の二重」について、整形コンシェルジュ・一条ありささんと一緒にお届けします♪ プチ整形の普及でかなり気軽にチャレンジできるようになった二重施術。ひと口に二重といってもデザインは様々だから、よく知って理想を追求しよう♥

第2回　理想の二重へのこだわりは飽くなき美への探究心から♥

私が最初にやったのが二重整形の埋没法。当時はもう少し敷居が高かったけど、今は3万くらいからできて**とってもお手軽。**
でも、だからといって**軽い気持ち**でやると、仕上がりが想像と違ったり、埋没の場合は**取れることもあったり**して**やり直す**はめに。
私は何回もやり直しているから、どうせやるなら**1回で理想の目に近づいてほしい。**そのほうが**体への負担も少ない**しね。
その時代の流行りの目ってあるけど、私は途中でなりたい目が変わっちゃったから、**本当にその目とこれから先も生きていく**のか、**顔の他のパーツ**との**バランス**はどうなのか、自分の**美へのこだわりと向き合って**ちゃんと考えてみて。
もし迷ったり不安になったりしたら、**先生に相談することも大事♥**

美容整形で二重になるには大きく分けて2種類の方法があるよ♥

★埋没法

メスを使わず、医療用の針と糸を使ってまぶたに糸を埋め込み二重を作る方法。手術時間が短く比較的安価なことから、プチ整形の中でもかなり人気の高い施術

●メリット
切開に比べると腫れや充血が少なく、ダウンタイムも短め★ また、万が一の場合は抜糸すれば元に戻すことも可♥

●デメリット
糸が取れたり目を閉じた時に糸の結び目がボコってすることも。脂肪が多いと思い通りの二重にできない可能性があるよ。

★切開法

まぶたをメスで切って二重を作る方法。全体を切る「全切開法」と部分的に切る「部分切開法」がある★　部分切開はメリットデメリット共に埋没と全切開の中間✧

●メリット
取れにくいしっかりした二重を作ることができる♪　脂肪やたるみの除去も同時に行えてスッキリした目元に♥

●デメリット
ダウンタイムが長く、腫れや内出血がひどくなる場合も。徐々に目立ちにくくはなるが傷が残り、元には戻せない。



整形コンシェルジュ 一条ありさの二重はこうしてできてる♥

きっかけは、毎朝アイメイクだけに1時間もかけてたから。それから理想の二重になるため整形を繰り返して今に至る♥

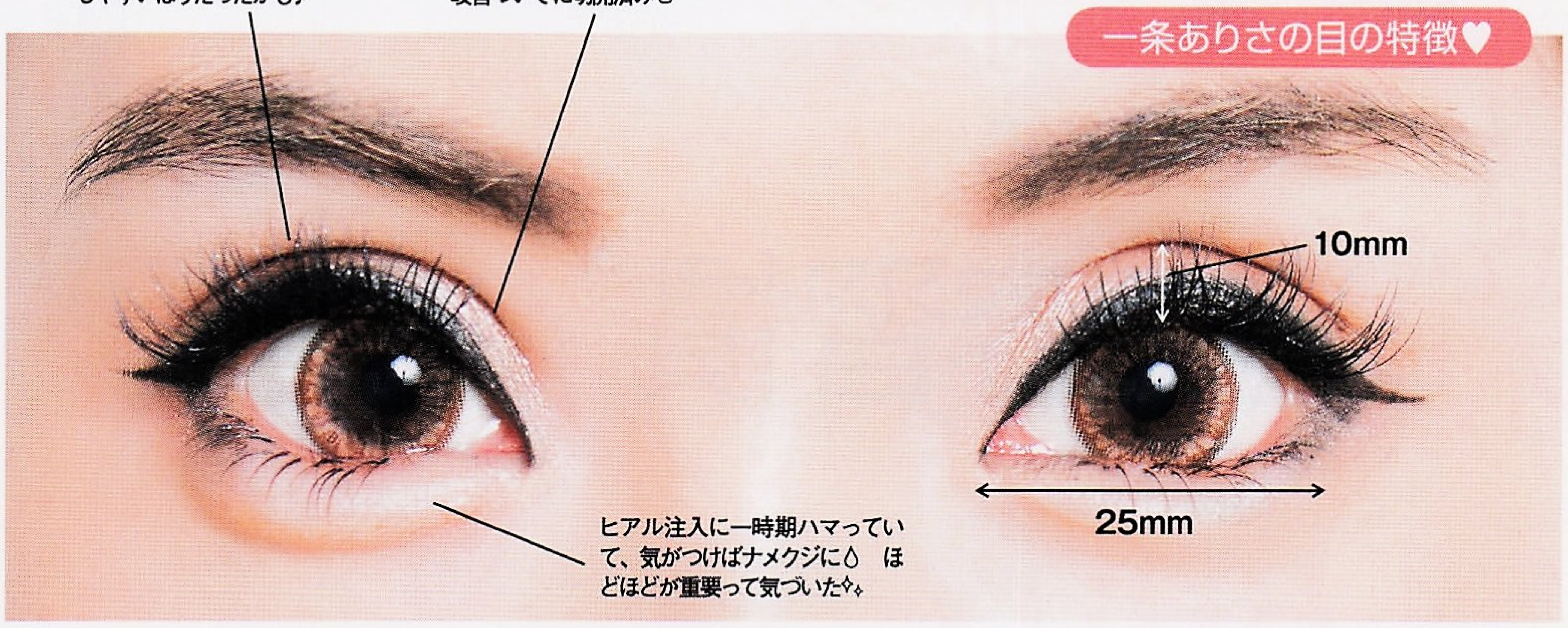
私の場合、まぶた全体の脂肪が少なかったから二重のデザインはしやすいほうだったかも♪

埋没しすぎて眼瞼下垂（まぶたが上がりにくくなる）になったから、改善ついでに切開済み

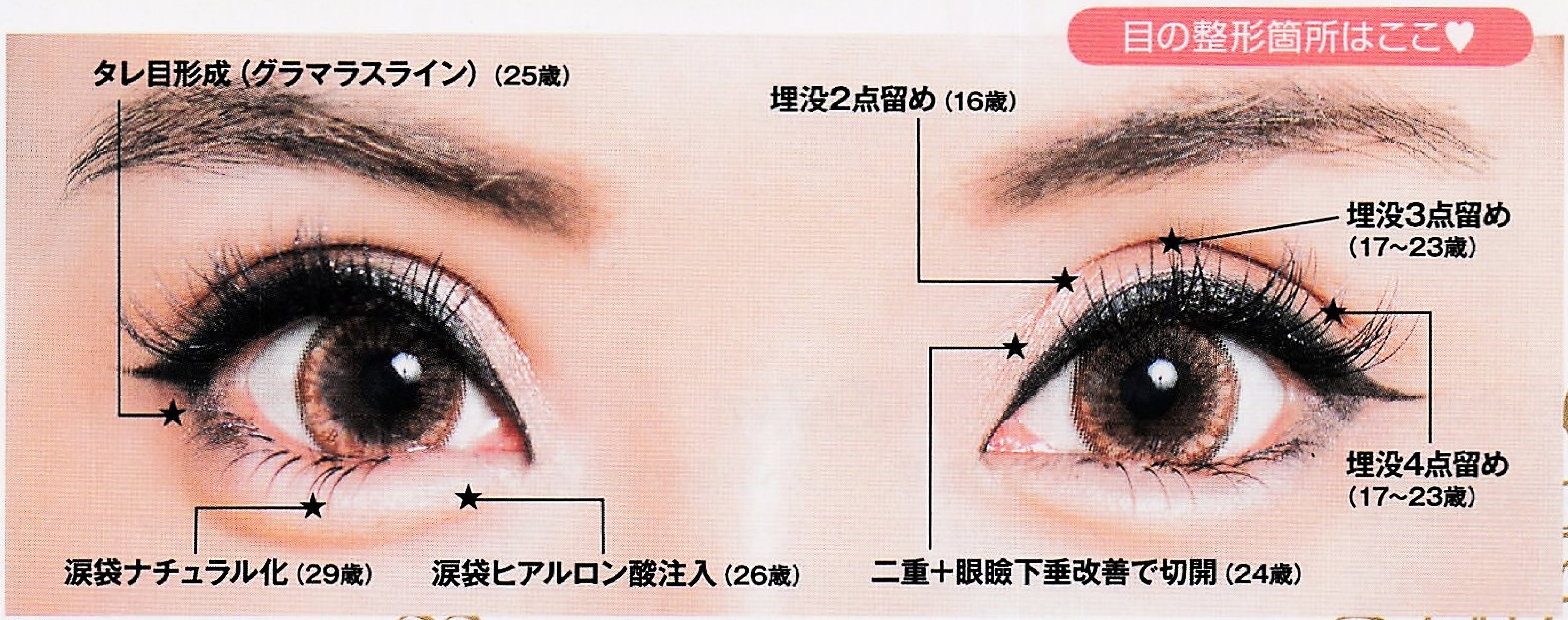
一条ありさの目の歴史

16歳	総合病院で初めての埋没
〜	
23歳	7年間で6回ほど埋没を繰り返す
24歳	ヴェリテで二重＋眼瞼下垂改善のため切開
25歳	ヴェリテでタレ目形成
26歳	涙袋にどんどんヒアルを入れる
29歳	涙袋のヒアルを抜いてナチュラル化
31歳	目頭切開検討中★

一条ありさの目の特徴♥



目の整形箇所はここ♥



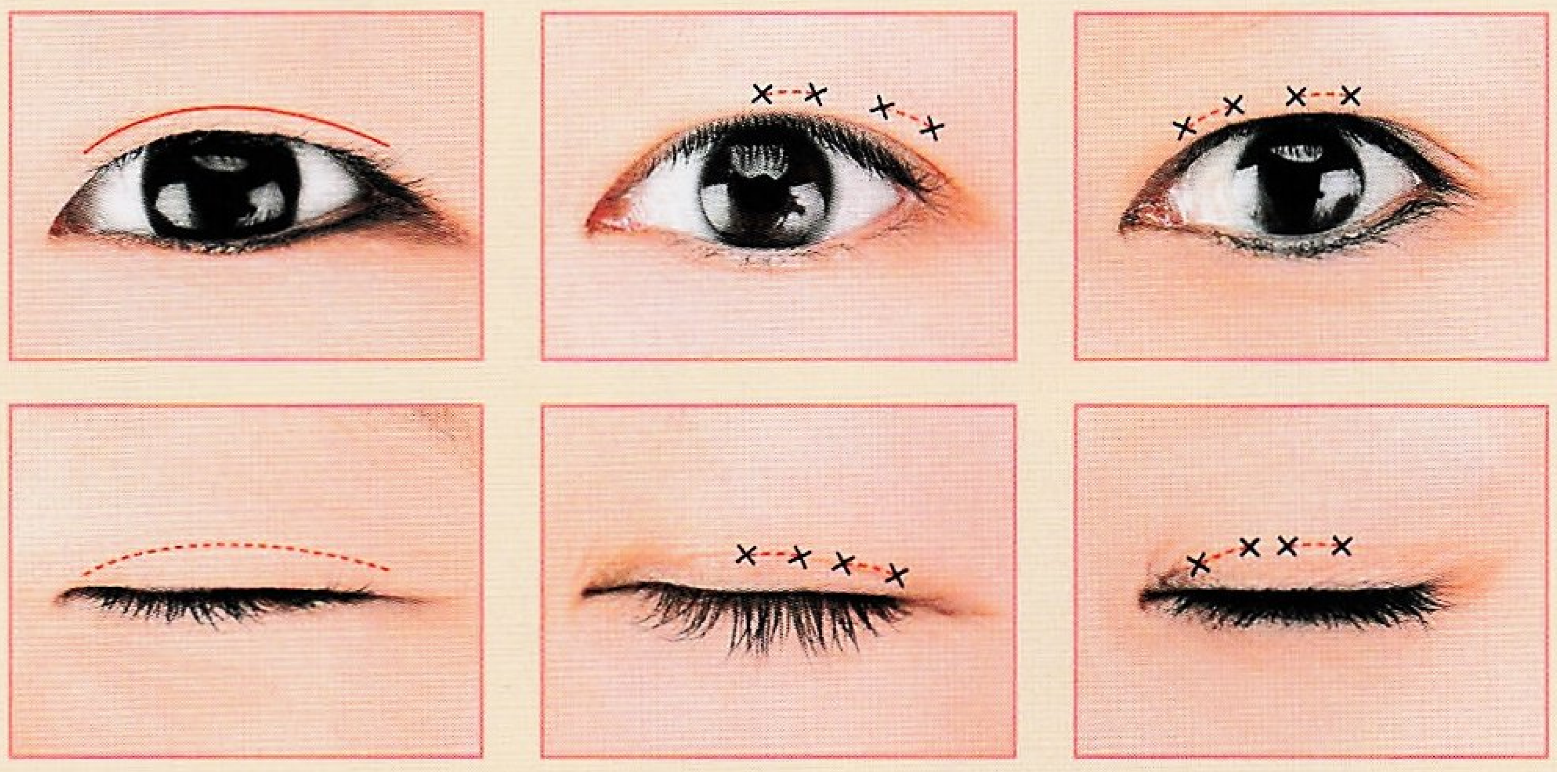
目の形別 スゴ腕ドクターたちが勧める「自然な平行二重」の作り方♥

銀座CUVOクリニック



院長 久保隆之先生

一重さん	タレ目さん	ツリ目さん



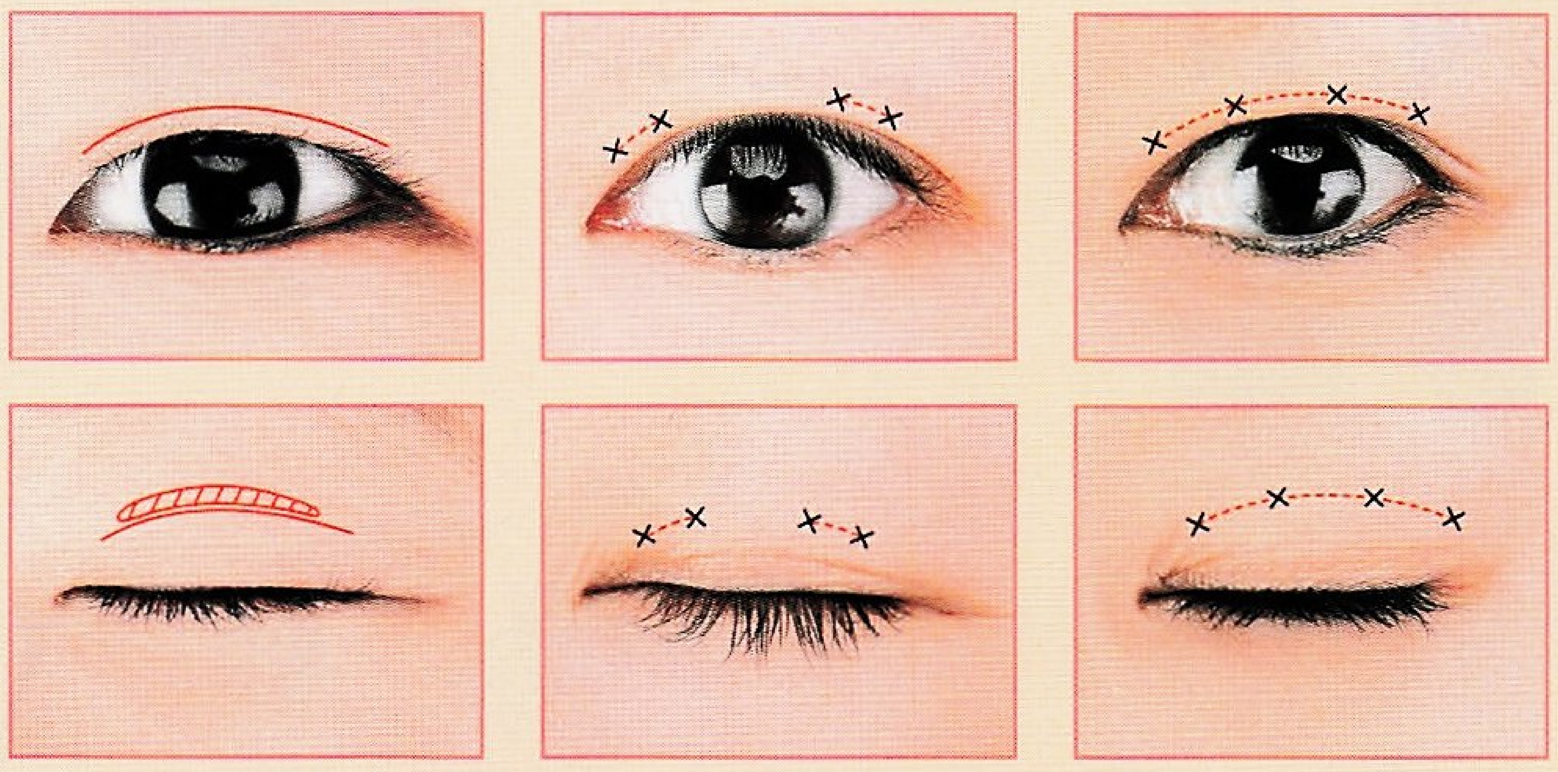
二重切開法 [両目] ¥250,000	二重埋没法 [中央～外側 両目] ¥120,000	二重埋没法 [内側～中央 両目] ¥120,000
脂肪が多めなので二重幅のラインで皮膚を切開し、二重を形成します。おおむね本人が望む二重幅での施術が可能です。ダウンタイムは3～5日みてください。	二重の中央と外側の2箇所に糸を埋没させることで、タレ目を解消して平行に寄せつつ、自然な平行二重を作ることができます。ダウンタイムは2～3日と短め。	この目であれば、二重の内側と中央の2箇所に糸を埋没させることで自然な平行二重を形成することができます。ダウンタイムも2～3日と比較的短く済みます。

大塚美容形成外科



大塚院院長 石井秀典先生

一重さん	タレ目さん	ツリ目さん



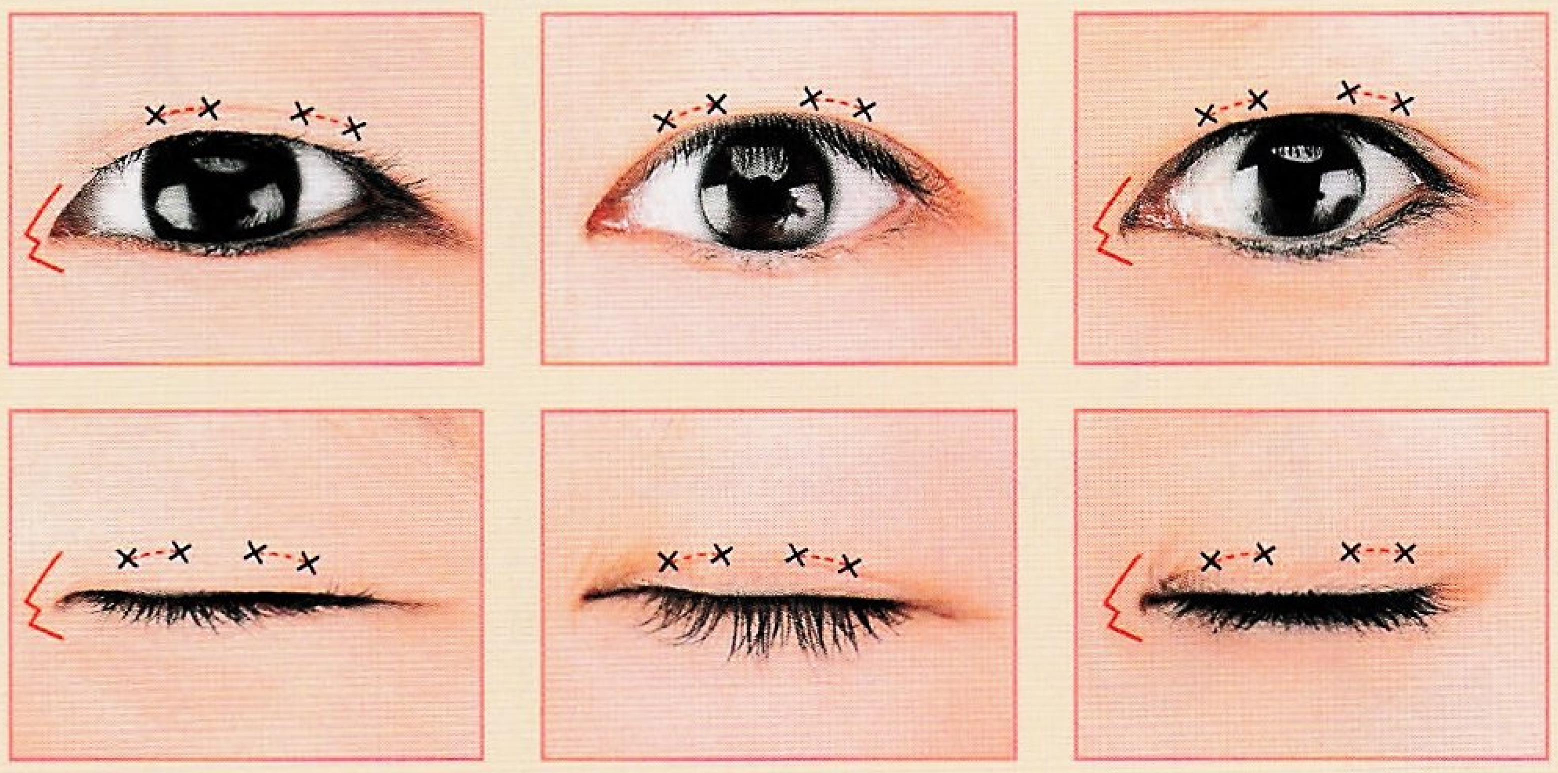
切開重瞼+挙筋固定法 [両目] ¥410,000	ナチュラル埋没法 [2点留め 両目] ¥84,000	フォーエバーブリリアント埋没法 [3点連結法 両目] ¥150,000
まぶたが厚いため全切開で脂肪をしっかり除去したほうが良いです。また、目の開きが弱いので挙筋を固定して目の開きを大きくし自然な平行二重を作ります。	この方はまぶたが薄く奥二重で蒙古ひだも弱いため埋没法だけで自然な平行二重を作ることができます。今回のナチュラル法ならばダウンタイムも3日ほどです。	蒙古ひだは弱いため切開は必要ありません。しかし、まぶたの皮膚が厚いためより取れにくいフォーエバーブリリアント法による埋没法をオススメします。

リオラビューティークリニック



総院長兼柏院院長 関 育弘先生

一重さん	タレ目さん	ツリ目さん



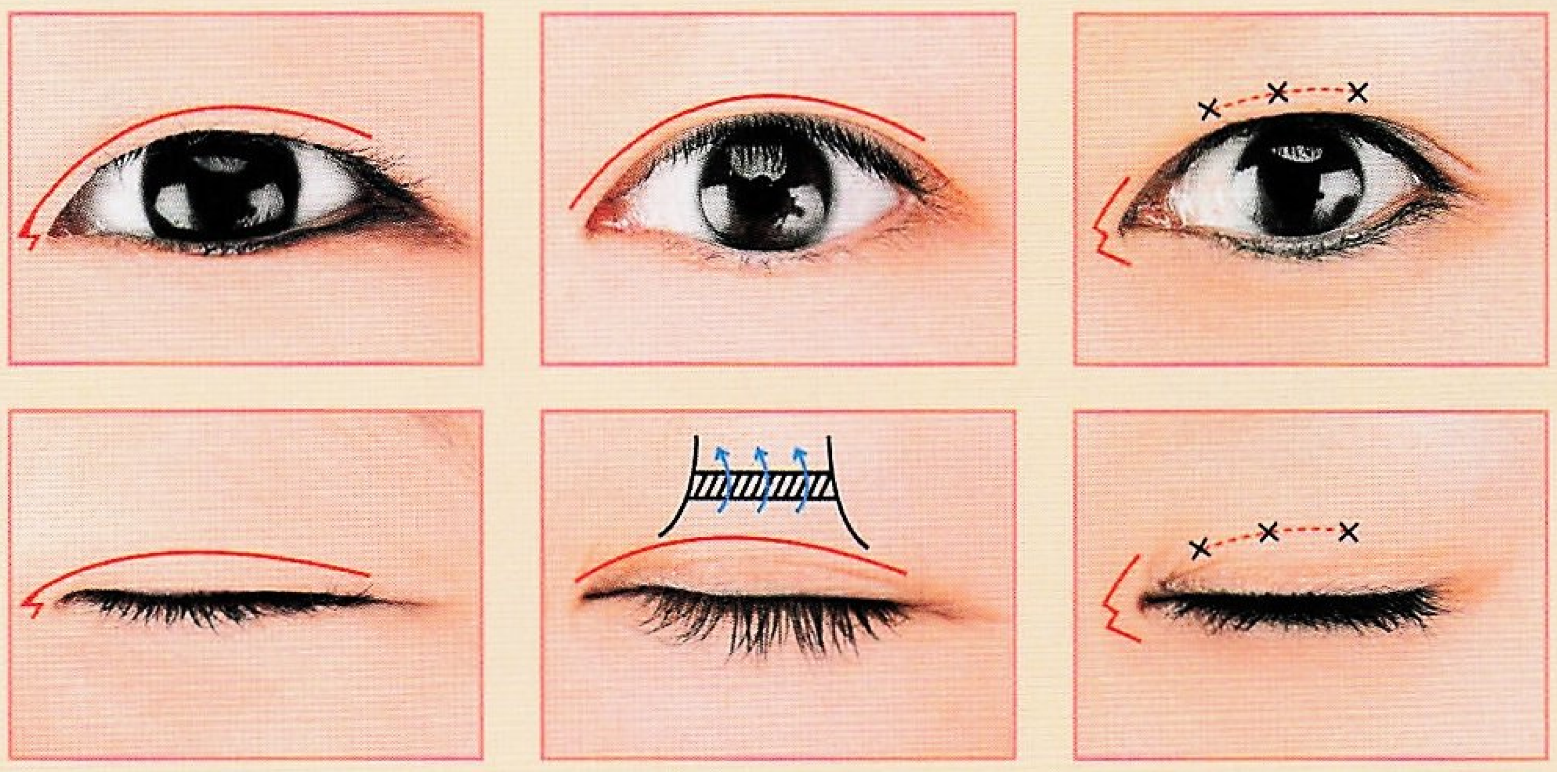
目頭切開 [両目] ¥150,000 埋没法 [両目] ¥45,000	埋没法 [両目] ¥45,000	目頭切開 [両目] ¥150,000 埋没法 [両目] ¥45,000
蒙古ひだが強いため埋没法だけで平行二重にすることは難しいです。埋没法に加えて数ミリ目頭を切開するだけで自然な平行二重を作ることができます。	まぶたに脂肪が少ない場合には埋没法だけでも平行二重を作ることができます。脂肪が多い方や皮膚のたるみが多い方には切開法をオススメしています。	一般的に蒙古ひだが強いとツリ目に見えやすいです。埋没法や切開法で二重を作るだけでなく目頭切開をプラスすることで見た目にもより優しい平行二重になります。

メディカルプラス クリニック新宿



院長 林 和弘先生

一重さん	タレ目さん	ツリ目さん



切開重瞼術 [両目] ¥378,000 (税込) 内眼角形成術 [両目] ¥216,000 (税込)	切開重瞼術 [両目] ¥378,000 (税込) 挙筋腱膜前転術 [両目] ¥64,800 (税込)	埋没法 [3点留め 両目] ¥108,000 (税込)
脂肪がやや多いので、埋没よりも切開の方が良いと思います。蒙古ひだがやや強めなので、かぶりを改善する内眼角形成術を併用すると平行二重になりやすいです。	目を開けるときにおでこの筋肉を使ってそうな方なので、切開と一緒に目を開ける筋肉の一部を短く調整する手術を行うとクッキリした二重ラインができます。	この方の場合、蒙古ひだも強くないので単純に幅を広げればキレイな平行二重になると思います。ダウンタイムも術後に出血が少なければ2～3日腫れる程度です。

予告&募集! 第3回のテーマは「鼻の悩みを解消」



鼻は顔の中心にあって印象を決める大事なパーツ★

次回は「鼻の整形」がテーマ。低い・団子・小鼻の広がり・わし鼻…。元がどんな形であれ、鼻について何かしら悩んでいる人は多いはず♥　お悩みを解消できる方法をご紹介します♪　二重モニターさんは引き続き募集していているので、ぜひご応募ください♥

【募集要項】以下の応募書類を編集部宛にお送りください。①住所・氏名(本名)・電話番号・メールアドレス・生年月日・年齢・職業を明記した紙。②目に対するコンプレックスと、なりたい目に対する想いを書いた書面(便箋1枚でもOK)、③メイクをした状態の顔写真(胸上のもの)、④メイクをした状態の目のアップ(開けた状態と閉じた状態、各1点ずつ)、⑤すっぴん状態の目のアップ(開けた状態と閉じた状態、各1点ずつ)。
【応募条件】①20歳以上の整形未経験の方(プチ整形も含む)。②姉agehaの誌面およびWEBで整形before & afterの顔写真を公開できる方。③東京都内のクリニックおよび撮影スタジオに自費で来られる方(施術費用は無料です)。
【宛先】〒156-0042東京都世田谷区羽根木1-21-1メディアス株式会社「整形相談所」係宛。【応募締切】2017年4月28日(金)(当日消印有効)



時代の流れはナチュラルだけど、私が私らしくあるために、必要なのはこのメイク!

姉世代の正しい派手メイク

周りの目を気にして薄メイクにすることもなく、流行に惑わされることもなく「自分らしさ」を追求できる、それがお姉さん世代。
華やかで、アカ抜けてて、自分に自信が持てる、そんな正しい派手メイクをお教えします♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me) **HAIR**_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Akiyo Nishino

派手顔の正解を決めるためにご意見番が集結♥　お互いのメイクのダメ出しも飛び交いつつ、白熱した座談会が行われました✧

メイク”の境界線って？



この5㎜の延長が目の印象を左右する！

延長ラインをやめるくらいならシャドーを薄くする

美咲「アラサーだけど、やっぱり目の存在感は出したい。でもやりすぎはイタイから、どっかを抜かないと」 沙世「最近はシャドーで奥行き出すのをやめたよ。ラインだけで十分」 美咲「わかる✧ 前はグラデシャドーが当たり前だったけど、最近は単色派が増えたよね」 沙世「ラインとシャドーのどっちで目を大きく見せるかって考えると、やっぱライン」 美咲「目尻の微妙な延長が大事！ コレがないと眠たく見えちゃう」



下ラインもリキッドでがっつり引いてた頃💧

女っぽく見られたい！そのためには血色が必要

沙世「そもそもなんで派手メイクが好きなのかって考えると、女性らしさやアカ抜け感を出したいから♥」 美咲「ナチュラルメイクは色っぽさが足りない気がするな」 沙世「だよね。やっぱ頬とリップに血色がないと女度が上がらない。でも“塗ってます！”みたいのはダサいから、自然な赤味が理想」 美咲「自然な血色って女性らしさを引き立てるんだね」 沙世「顔色をよく見せて若々しさも狙えるし（笑）」



粉っぽいチークは×。ツヤ感のあるピンクが◎！

ナチュラルとも違う、若づくりとも違う！

ちょうどいい“派手顔”の結論！

話し合いました！



Profile 姉agehaのクールビューティー。下ラインのあり方に悩み、最近はブラウンにチェンジ。

Profile 母親になってメイクが優しくなったと評判。元のパーツをいかした派手メイクが得意♥

目の拡大に命をかけるのをやめると、むしろ若返る♥

沙世「20代の頃は目だけ主張してればいいって思ってたけど、大人になったらバランスが大事。おしゃれ感が欲しい」 美咲「やりすぎオーバーラインとか無理やり目を大きく見せるメイクは卒業だね。でも下ラインがやめられなくて…つい引いちゃう」 沙世「黒からブラウンに変えてみるとか？ それだけでソフトになりそう。メイクがんばってます感は老けの元だよ♥」 美咲「まつげの濃さや角度はマイルドにしたよ♪ ふさふさ感はキープだけど」





下シャドー＋下ラインで重たく見えるね💧

派手に
ついて考える
Part.1

派手メイクのアリ！とナシ！を派手顔代表の4人が決定♥

みんなで
考えてみた

アラサー的"派手

トレンドメイクは本当に盛れるかを考えてからマネすべし

流行メイクは無理に取り入れると痛い目みる！

ツヤ肌はアリ！アラサーは水分感が大切

咲「私たちの世代ってマット肌が大好きじゃない？　でもツヤ肌メイクが流行って意識変わったかも。潤ってる感って大事じゃん！ みたいな」　美和子先生「昔はお粉めっちゃはたいて、サラサラにするのが好きだった〜。でもそれだとシワにファンデ入り込むし、アラサーには相性悪い。その分、ツヤ肌はイイよね♪」



カラーシャドーは昭和感が出るから気をつけて！



なんだかんだ
ブラウンシャドーが
しっくり♥

美和子先生「夏になるとオレンジとかブルーとかカラーシャドーが人気になるよね」　咲「アラサー世代には危険かも。服装がカジュアルだったりヘルシー系の人ならいいけど、姉系の人がやると昭和っぽくなりそう（笑）」　美和子先生「やりすぎ感が出ちゃうのかな？」

リップメイクを
丁寧にやってると
女性っぽい



カラーレスが似合うのは美人だけ。失敗するとただのすっぴん

咲「ヌーディーメイクも流行りだけど、あれって元が美人だから似合うものだよね」　美和子先生「ホリが深くて外国人っぽい顔立ちならハマるけど、下手するとただのメイク薄い人に…」　咲「カラーレスは顔色が悪く見えるし、せめてチークかリップには色が必要！」　美和子先生「流行ってるものが必ずしも自分に似合うわけじゃないし、盛れるかどうか見極めが肝心♥」

血色チークは好きだけど入れる位置が重要！

美和子先生「沙世ちゃんが言ってたように、老けないためにはチークが重要だね」　咲「ちょい上めに塗ってリフトアップさせたり」　美和子先生「そうそう。でも若いコがやってる目の真下チークはNG」　咲「頬の中心のちょい上がベスト。白っぽいピンクじゃなくて、血色感のある色選びもポイント★」

これだと
チークが高すぎて
年齢とちぐはぐ



私たちがとことん



美の伝道師（30歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（35歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

Profile 撮影時のメイクの長さはNo.1。派手顔もナチュラル顔も自在に操るメイクテクの持ち主。

Profile 美和子先生なくして派手メイクは語れません。盛りと美人の両立テクは学ぶべき点多し。

やらなすぎると老けた人、やりすぎるとイタイ人。いくつになっても難しいメイクのさじ加減、ちゃんと調整できてるか、いざチェック!

あるNG派手メイク4!



専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし 荒木さやか

NG **囲みライン**
リキッドラインでぐるりと囲んだ目は威圧感たっぷりで怖すぎる

NG **赤リップ**
赤リップしたいなら目元は引き算。どっちも盛るのはキメすぎ

NG **粉っぽいマット肌**
肌のテカリは許さない！　その思い込みを捨ててツヤ肌に移行して。

NG1 スキがなさすぎ!

今、メイクは「抜け感」の時代。肌、アイメイク、リップすべてを盛ってしまうと古くさく見えてしまい、がんばりすぎのおばさんに！



正解はコレ!



くの字に囲んだ黒ライン！



輪郭通りの赤リップ！

120%カンペキにメイクした、そのスキのなさが昔っぽい！

こんな人がなりやすい

- □ 毎日きっちりメイクしないと気がすまない
- □ フルメイクにコスメを15個以上使っている
- □ テカリをすぐにパウダーでおさえようとする
- □ クールキャラ、または気が強そうと言われる



ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし RIRIさん

NG **タレ目ライン**
ただでさえたるんで下がってくる目元にタレ目メイクは相性最悪！

NG **涙袋テカテカ**
涙袋のツヤはあくまで自然に。ふくらませすぎると顔から浮く★

NG **こってりチーク**
火照ってかわいい？ なんて勘違い。濃すぎると田舎のコっぽい

NG2 甘めすぎ!

いくつになってもガーリーを愛する気持ち、わかります。でも甘めが似合うのは若さの特権。ガーリーからレディにシフトするのは今！



正解はコレ!



チークは血色程度でstop



つけま2枚重ねはやりすぎ

花柄ワンピにタレ目メイク、それが許されるのは25歳まで！

こんな人がなりやすい

- □ 花柄、レース、ピンクを愛してる♥
- □ 気がついたらピンクのリップばかり
- □ 「キレイ」より「かわいい」と言われたい
- □ 今でも自分を女のコだと思っている

派手について考える Part.2

鏡の中の自分と見比べて、当てはまったら危険信号！

お姉さん世代のある



美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

NG
目の真下チーク
リフトアップ効果を狙ってやってる人、さすがに上すぎます💧

NG
カラーライン
流行ってるだけで、似合うか考えずにマネするとイタイ人になるかも。

NG
ぷるっぷるリップ
アヒルロもテカテカグロスも、大人の男性にはウケ悪いですから！

NG 4 若づくりすぎ！

老けたくないからと若いコの流行をマネしても、アラサーの顔にマッチするかは微妙。逆に若づくりがバレバレの悲しいお姉さんに…。



正解はコレ！



チークの存在感強すぎ！



ぷるぷるは25歳まで

年齢より若く見られたいなら、マイナス3歳を目指して！

こんな人がなりやすい

- ☐ トレンドメイクはとりあえず試してみる
- ☐ キメ顔はアヒル口。もしくはきょとん顔
- ☐ ついキャラクターものを買ってしまう
- ☐ 「若く見えるね」が最高のホメ言葉♥



NG
弓なり眉毛
眉山をカーブさせたアーチ型は昭和感がダダもれ。眉毛は大事！

NG
カラーシャドー
夏になるとやりたくなるけど、上まぶたにがっつり塗るのはNG。

NG
ドピンクリップ
マットな直球ピンクを塗るなら大人っぽさをどこかに出して★

NG 3 ケバすぎ！

昔のベストメイクを引きずったままアラサーになっちゃったパターン。盛ればいいという考えから卒業して客観的にメイクを見直すべし✧



正解はコレ！



特にブルーは難易度高め！



昔似合ってたピンクは危険

目元もリップもと欲ばると、どんどん宝塚メイクに近づく！

こんな人がなりやすい

- ☐ 目にもリップにも色がないと物足りない
- ☐ ガングロでヤマンバだった時代がある
- ☐ 使わないコスメがポーチにパンパン！
- ☐ 街を歩くとキャバクラにスカウトされる

お姉さんが年齢とともに編み出した派手メイクのコツを、パーツ別にご紹介します♡ 地味ともやりすぎとも違う、正解メイクはコレ♥

派手メイクLESSON



まぶたの陰影を引き算しつつ目尻ラインで女っぽさを演出

EYEMAKEルール

- ✔ ライン重視、シャドーは薄めに
- ✔ 目尻の延長ラインは5mmまで
- ✔ 下まぶたにはツヤを仕込む

イヤリング¥1,100／お世話や

美しく派手に生きるお姉さんのメイクテクを学ぼう♥

派手について考える *Part.3*

EYEMAKE / EYEBROW BASE / CHEEK / LIP パーツ別

アイメイク EYEMAKE

華やかさを出しやすい目元は、やりすぎの見極めが大切。シャドーや下まつげで引き算するのが常識に。



シャドーはラメ感の少ないブラウンで上品に。下つけまを使わなくなったから、ロングタイプのマスカラが必需品。A.シャネル レ キャトル オンブル ティセ カメリア　B.RMK スーパーベーシック コンシーラーパクト　C.ラブ・ライナー リキッド リッチブラック　D.ミッシュブルーミン アイラッシュ ピュアリッチ　E.パナソニック ホットビューラー　F.KATE ブラックフェザーラッシュ BK-1



F　E　D　C　B　A



1 上シャドーはマットなブラウンで陰影をオン

二重幅より少し広めにAの右下のブラウンを塗る。沙世の目はグラデにすると濃くなりすぎるから、単色で十分。



2 クマを消してハイライトで涙袋をふっくらと

下まぶたのクマをBのコンシーラーで消し、一番下のパウダーをハイライト代わりに涙袋にサッと塗るよ



3 下まぶたのキワをブラウンで引きしめる

続けて①と同じブラウンを目尻側3/4に細めに塗る。目尻に向かってやや濃く、目頭を少し空けるのがポイント！



4 目尻ラインを平行に延長するのが丸目のコツ

アイラインは目のキワに沿って極細に引くよ。丸目に見せたいから、目尻はハネずに平行に5㎜ほど延長させる。



5 上つけまは無理せず目尻ぴったりにつけて自然に

まつエクすると眠たそうな目に見えるからつけま派。毛束が細かめの上つけまを目尻ギリギリに合わせて装着♥



6 アイラインのカーブを正確に描き直していく

つけまの後にアイラインを最終調整。上からも下からも見て、筆先を差し込むようにしてスキマやヨレを直す✧



7 ホットビューラーで上下まつげの流れを整える

ホットビューラーで自まつげを立ち上げてつけまとなじませる。さらに下まつげを丁寧に倒して存在感をアップ★



8 下まつげはロングタイプのマスカラで仕上げる

下まつげにマスカラを塗るときは、ブラシを縦に持って1本ずつ液をからませていく。これで長さが出るの♥



沙世が残したこと

自然な目尻の延長ライン

ハネ上げるのをやめて、目尻からスッと平行に。これで優しく、元から丸目みたいになれる✧



沙世がやめたこと

下つけまで目を拡張

目尻をズラして下つけまをつけて、目をサイズアップしてた。もう下つけまは卒業したよ！



スモーキーシャドーの陰影で下ラインを自然になじませて



1 上下のまぶたにパールオレンジをオン
アイホールと下まぶた全体にAを塗って肌色をトーンアップ。パール入りオレンジがくすみを取ってくれる。

2 二重のくぼみにブラウンを塗って奥行きを
二重幅にBの右上の色を塗り、下段中央の色を重ねる。二重のくぼみから目尻にかけて濃くしてホリを強調。

3 下まぶたにもスモーキーなブラウンをオン
下まぶたのキワにも下段中央のブラウンを細く塗り、涙袋全体に上段の左から二番目の色を重ねてボカす♪

4 タレ目ラインと目尻ラインを自然につなげる
上ラインはCでハネ上げ、下ラインは目頭から黒目下まではインライン、目尻はややタレ気味に引きます。



上まつげはDとE、下まつげはDで仕上げる。A.ミシャ ザスタイル シャインパールシャドウ GOR01 B.レブロン カラーステイ ノットジャストヌーズ シャドウパレット 02 C.ブロウラッシュ リッチ アイズリフトライナー D.ヒロインメイク ボリューム&カールマスカラ アドバンストフォルム 01 E.ダイヤモンドラッシュ シークレットeye



咲が残したこと
下ラインを目尻からズラして描く
盛りたい日は下ラインをオーバーに描くのが好き。先にブラウンを塗っておくと浮かない。

咲がやめたこと
涙袋の下に影を入れる
涙袋をふっくら見せたくて影をシャドーで描いてたけど、ふくらませすぎは不自然◊





元の目の形を120%いかしてかわいいとキレイをMIX♥

医療関連会社勤務（東京都）
既婚・息子1人 33歳
古橋綾香さん



1 上まぶたにブラウン+ゴールドを広げる
Aをアイホールに広げ、上に向かって薄くボカす。Bの左下のゴールドを眉下まで広く重ねてなじませます★

2 粘膜ラインを引きシャドーでボカす
Cのペンシルライナーで上下の粘膜を埋め、Bの左上のブラウンでなぞってボカす。このひと手間が大事なの♥

3 目尻の延長ラインはリキッドで繊細に
Dのリキッドライナーで目尻の延長ラインのみ描き足す。いったん下げてからハネ上げると目の幅が広がる！

4 りゅうちぇるオススメのマスカラ下地♥
Eの下地で長さを出してFのマスカラを塗り、Gの上つけまをオン。目頭側を2束切り、目尻に合わせて装着。



粘膜を埋めると目の印象がぐんとアップ。Eのマスカラ下地が本当に優秀で、最近のお気に入り♪ コレがあればつけまを卒業してまつげをナチュラル化できそう！ A.シャネル オンブルエサンシエル ルブロンズ B.シャネル レ キャトル オンブル ミスティックアイズ C.ルアンブリュス スーパーラスティングジェルアイライナー WP D.KATE スーパーシャープライナー EX E.シャネル ボーテ デシル F.メイベリン ラッシュニスタ G.ミッシュブルーミン アイラッシュ 09



綾香が残したこと
上目尻のタレハネライン
実際の目尻に合わせるとつり目になっちゃうから、目尻はいったん下げないと無理！

綾香がやめたこと
下目尻ライン&下つけま
タテ幅を盛りたくて、下ライン&つけまで目尻を下げてた◊ 黒々しいからやめました



イヤリング¥1,800／お世話や



ヌーディーシャドーとブラウンラインで凛と見せる

質感の違うベージュを重ねてホリを深く✧



1 Aのペンシルシャドーをアイホールと涙袋になじませ、Bの左から4番目の色を二重のくぼみに重ねる♪

上ラインはハネ上げ部分だけを太く！



2 Cで上ラインを引く。目頭から目尻までまつげのスキマを埋める程度の細さに、延長部分は少し太めに描く。

ブラウンラインで抜け感を出す♥



3 Bの左から4＆5番目の色をMIXして涙袋に塗る。下ラインはDのブラウンペンシルで目尻側2/3に細く引く。

上下ともまつエクでナチュラルに



4 Eのホットビューラーでまつエクの流れを整えて、Fの美容液でカールをキープ。特に下側は念入りに倒す★

F E D C B A



ヌーディーな目元でラインとまつげを引き立て。Bのパレットはマットな質感が◎。A.ミシャ スティックアイシャドウ MBR02　B.エチュードハウス プレイカラーアイシャドウ インザカフェ　C.ブロウラッシュ EX ウォーターストロングライナー N 濃縮ブラック　D.マジョリカマジョルカ クリームペンシルライナー BR677　E.パナソニックホットビューラー　F.フェニックスアイラッシュ サポートジェル



美咲が残したこと



長めにハネた延長ライン

まつエクで隠れちゃうから、上ラインのハネ上げラインはちょい長めに主張させる★

美咲がやめたこと



下ラインをリキッドで引く

ずっと下ラインも黒リキッドで描いてたけど、ヌーディーにしたくてブラウンに変更✧



ゆるやかまつげに変えて目元の黒々しさをオフ！

目尻広めにブラウンを塗って横幅をアップ



1 Aのシャドーベースをアイホールに塗り、Bの中央のブラウンを二重幅に重ねる。目尻は広めにボカして。

黒目の上を太くして丸目に見せます



2 アイラインは上のみ。Cで黒目の上をやや太めに描き、目尻はスッと抜くようにななめ上に延長させてね

涙袋を強調して優しげな表情に♥



3 Dのリキッドシャドーを下まぶたに塗り、Eをふわっと重ねて涙袋をぷっくりと見せる。立体感が出ます♪

繊維入りマスカラとつけまで密度アップ



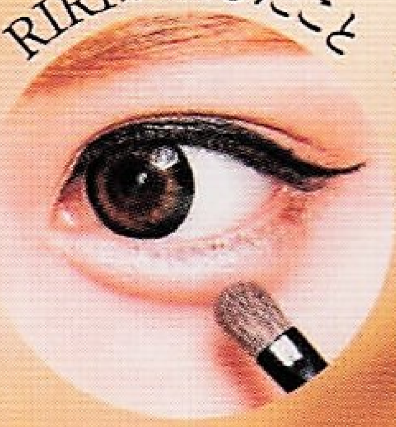
4 Fのマスカラを塗ってGのつけまを装着。ぱっちりしすぎるのは好きじゃないからまつげの角度は控えめ。

G F E D C B A



A.サナ エクセル アイシャドウベース　B.サナ エクセル スリークシャドウ 03ブロンズブラウン　C.キャンメイク クイックイージーアイライナー 01　D.キャンメイク ライティングリキッドアイズ 02　E.サナ エクセル シャイニーシャドウN ヌードピンク　F.デジャヴュ ファイバーウィッグ ウルトラロング　G.アイラッシュバリューパック ナチュラルショート

RIRIが残したこと



涙袋を強調するハイライト

涙袋にはこだわりアリ。白浮きしないハイライトで自然なふっくら感を演出してるよ♥

RIRIがやめたこと



立ち上げすぎたまつげ

セパレート＆立ち上がったまつげを目指してたけど、重く見えるから最近はカールゆるめ。





太すぎず角度をつけすぎず
なだらか眉毛で優しげに♥

ライター&ブロガー&YouTuber
(37歳／東京都)
既婚・娘1人
水野祐香さん

EYEBROWルール

- ✓ 目元がボヤけないよう色は濃く
- ✓ 眉山はカクっとさせずゆるやかに
- ✓ 眉の下側を埋めて目と近づける



EYEBROW アイブロー

眉毛がはっきりしてると目の印象もアップ。流行感も出やすいので、手抜きは禁物です！

1 ノーズのホリをつくって眉山の位置を決める✧



最初に眉頭の位置を決めたいから、目頭までノーズを入れてホリを作る。Aの一番明るい色を使うよ。

2 眉山の下の三角ゾーンをペンシルで埋めてく★



Bのペンシルで眉山の下側を埋めて形をストレートに近づける。眉山は角度をつけずになだらかに。

3 眉頭から眉山までは平行&ストレートに



Bで眉頭から眉山までの外枠を描く。ここもあまり角度をつけず、直線を意識して形取ってね★

4 縁取ったラインをパウダーでボカすよ



Bのチップ側でラインの内側を埋めていく。外から内にボカすように動かすと自然に仕上がる。

5 ブラシでボカしながら毛を立ち上げる！



ブラシで毛流れを整えながら、さらにボカす。毛を立ち上げるように動かすと立体感がアップ★

6 眉山の余分な毛をオフして左右対称に整える



眉山をチェックして、はみ出ている毛を抜くよ。私は眉山の角度がある方だから、若干削ってる！



祐香が残したこと

中太の平行ライン

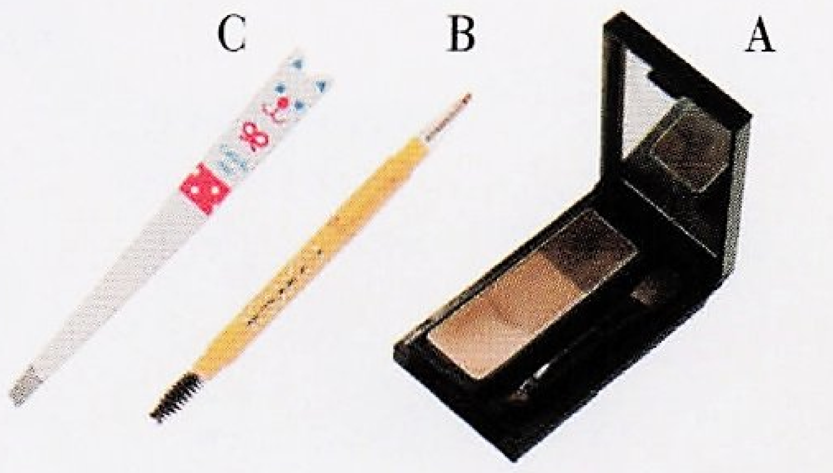
目を引き立たせるため、眉毛の存在感はキープ。ストレートに形取ると知的に見えるよ。



祐香がやめたこと

明るめカラーのアーチ眉

眉山をしっかり作って、色も明るめだった。いかにも「描いてます」感が古くさいね💧



C B A

Bはペンシル、パウダー、ブラシが一体になった優秀アイテム。お直しにも便利。A.KATE デザイニングアイブロウN EX-4　B.サナ エクセルパウダー＆ペンシル アイブロウEX PD11　C.毛抜き



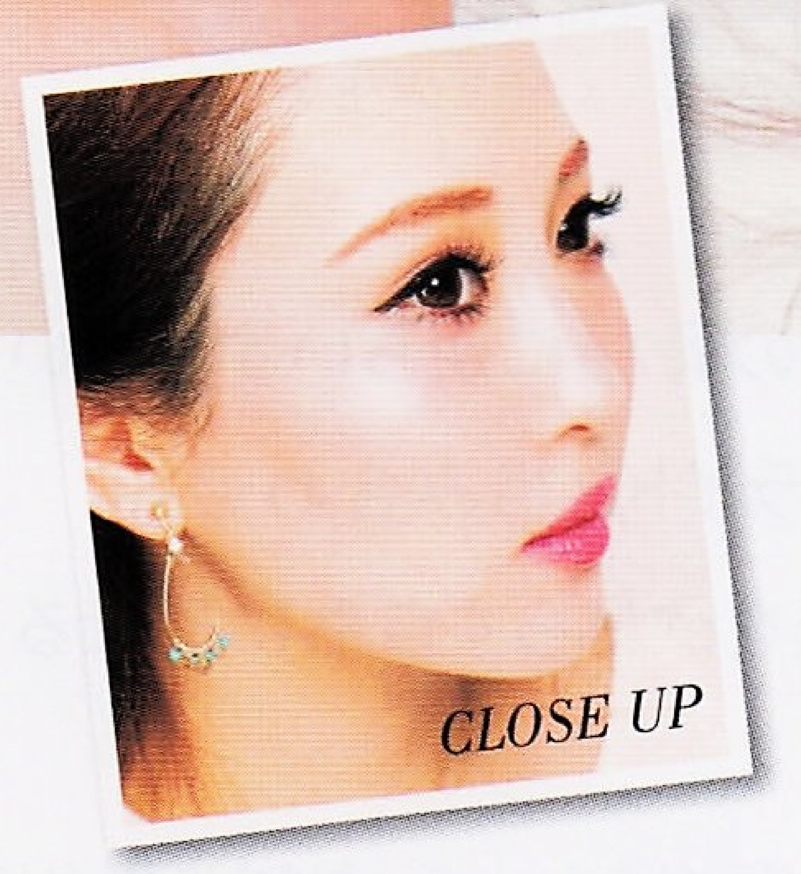
BASEMAKEルール

- ✔ 厚塗り厳禁！ 薄膜を重ねていく
- ✔ 練りチークはパウダーでサンドする
- ✔ ツヤアイテムで潤い感をキープ

イヤリング¥1,900／お世話や

潤い感のあるツヤ肌が他のパーツを引き立ててくれる

北新地バー ヨコムーン
オーナー（30歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん



CLOSE UP

BASEMAKE ベースメイク

カバー力を優先した厚塗り肌は論外。ツヤアイテムを上手に使って肌から輝く女性に♥



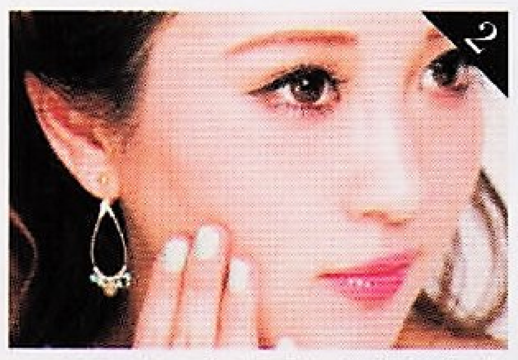
A.アディクション スキンプロテクター B.アディクション スキンケアファンデーション03 C.アディクション パーフェクト コンシーラー コンパクト D.ナチュラルスキンエード ミネラルBBソフトチーク ローズピンク E.コスメデコルテ AQ MW フェイスパウダー 80 F.インテグレート プロフィニッシュファンデーション G.スキャンダル クリスタルソウルブラッシャー ハイライト

保湿効果のある下地を全体に伸ばす



Aの下地を手で顔全体にざっくり伸ばし、スポンジで丁寧になじませて密着させていく

リキッドファンデを手で顔全体になじませる



Bのファンデも同じように顔全体にムラなく伸ばす。1回の量は10円玉サイズくらい♥

ヨレやすい部分は余分なファンデをオフする



スポンジで叩き込みながら、目元、口元などヨレやすい部分はファンデを薄くしておく。

ファンデは薄く、アラはコンシーラーで消す



Cのコンシーラーでニキビ跡やシミをカバー。肌色より少し暗めに色を混ぜて塗ると◎。

クリームチークをはさみ自然な血色を演出



ここでクリームチークを仕込む。頬骨の高い部分に指で色を置き、スポンジでなじませて✧

お粉でコーティングしてヨレを防止！



全体にパウダーをはたいてコーティング。コンシーラー、チークの上は特に丁寧にオン。

パウダーファンデでアイメイクのにじみを防ぐ



お粉だけだと油分が浮くので、目の下にだけパウダーファンデをのせてパンダ目をガード。

ツヤ出しハイライトは顔の高い部分にオン♥



ツヤ出しパウダーを目の下と鼻のつけ根にのせて、動いたときに光る自然なツヤをプラス。



まなかが残したこと

自然な血色とツヤ

ふっくらした幸せそうな肌が好き♥ チークとハイライトで内側からのツヤを仕込むよ！



まなかがやめたこと

輪郭シェーディング

小顔に見せたくてシェーディングやノーズを強めに入れてたけど、キツイ雰囲気になる💧



外国人感を演出してくれる骨格チークでイイ女♥

シェーディングを軽めに入れてシャープに✧



あご先から耳に向かって、輪郭を削るようにCでシェーディング。チークとの境目をなじませる。

太めのブラシでななめ上にボカして自然な赤味を



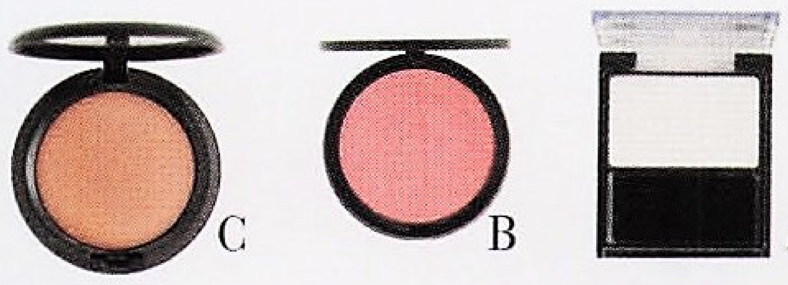
健康的なBのコーラルピンクで顔色アップ。頬骨に沿うようにななめ上に向かって淡くボカす。

チークの前にハイライトでくすみをオフ

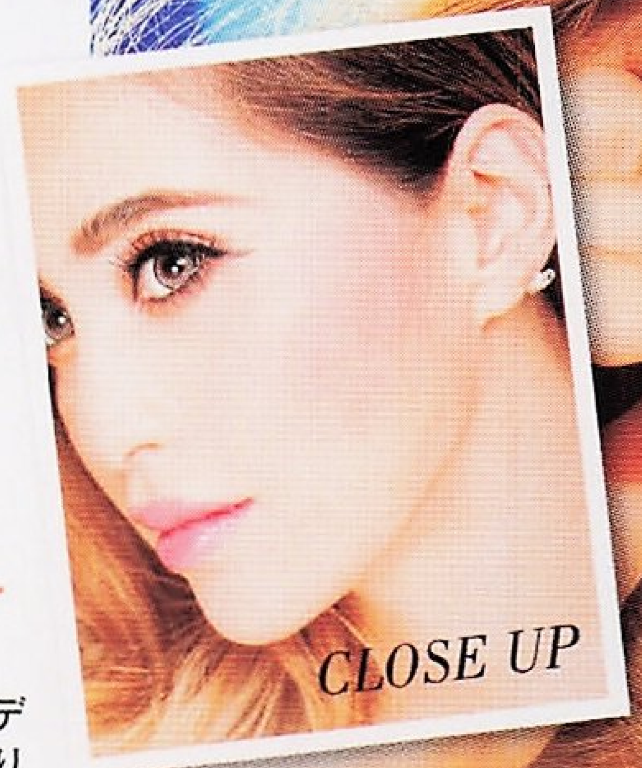


目の下に横長にAを広げて肌色をトーンアップ。チークの発色もよくなるし、クマも飛ぶよ

A.インテグレート デザインヴェール ホワイト　B.セフォラ カラフルフェイスパウダー 05スイートオンユー　C.M·A·Cミネラライズ スキンフィニッシュ /ナチュラル ミディアムディープ



C B A



CLOSE UP

さやかが残したこと



頬骨ななめチーク

まん丸チークは似合わないから、ななめチークは継続。でも色は前より淡めになった✧

さやかがやめたこと



こってりシェーディング

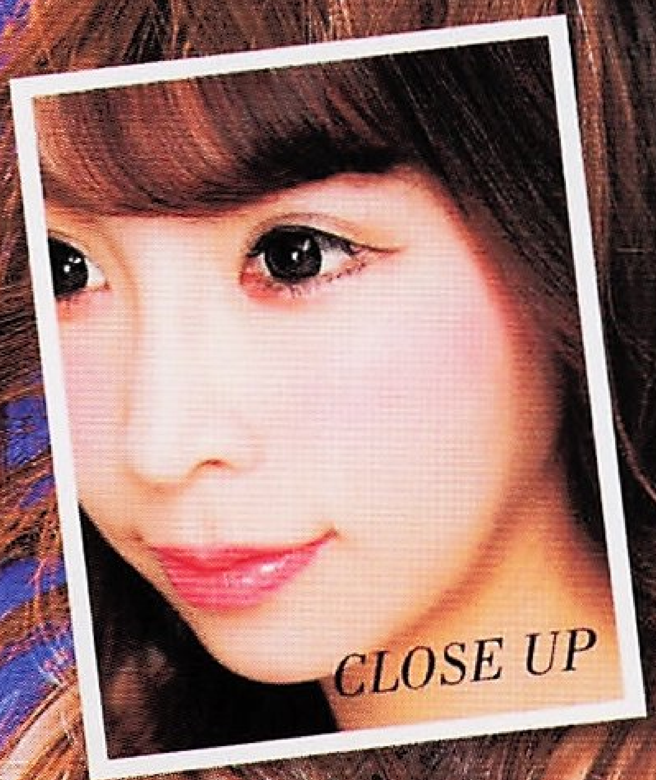
ノーズもシェーディングもしっかり入れて陰影を強調してたけど、これだと強すぎ？

CHEEK チーク

チークは頬骨に沿って入れると大人っぽく、頬の中央に入れると若々しい印象に。どちらの場合もハイライトと組み合わせてツヤをプラス✧



粉っぽさのないチークで大人に似合う幸せ肌メイク



CLOSE UP

CHEEK ルール

- ✔ 自分の骨格に逆らいすぎない
- ✔ ハイライトと組み合わせる
- ✔ 発色を欲ばらず自然に見せる



A



B

発色がクリアで長時間持つのがイイ✧　A.ポール アンド ジョー パウダーブラッシュ 03　B.ポール アンド ジョー パウダーブラッシュ 01

目の真下にハイライトを入れてふっくら見せる



Bのハイライトも2色を混ぜ、目のカーブに合わせてふわっと乗せる。自然と頬がリフトアップ♥

チークは中央から外に向かってグラデにオン



Aの2色を混ぜて、頬の中心より少し上にだ円に広げます。涙袋からは指2本分くらい間隔を空けて。

あいが残したこと



スイートな青み系ピンク

入れ方は変わってもピンクは譲れない★　肌色に合うし、旦那さんウケもいいんです♥

あいがやめたこと



目の真下に火照りチーク

周りで流行ってたし、目のすぐ下にチークを入れてた。今見ると若づくり感がすごい！



ボリューミーで品のいい
お姉さんの甘リップ✧

リップ LIP

目元がシンプルになった反動でリップで遊ぶのが主流に。
発色重視でツヤは控えめがお姉さんのたしなみのよう。

LIPルール

- ✔ 日常使いできるピンクが安心
- ✔ グロスでテカテカさせすぎない
- ✔ オーバーリップは卒業

1 コラーゲン入りグロスで唇の厚みアップ

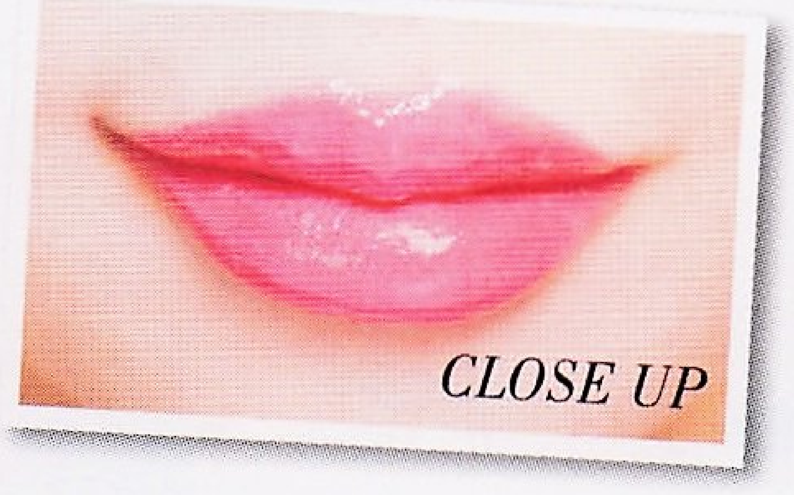


アンチエイジングやボリュームアップ効果のあるAを全体にたっぷり塗るよ。数分で唇がぷっくりしてくる！

2 発色のいいリキッドルージュで赤味をプラス



Aだけで色もボリューム感もOKだけど、赤味を足したいときはBを均一に重ねる。くすみピンクが大人っぽい雰囲気★



CLOSE UP

Aは、クリニックで扱ってる医療用成分配合リップ。A.ラシャスリップ PK330 B.ロレアルパリ カラーリッシュ エクストラルージュ 400



B A

美和子先生が残したこと



甘めなピンクリップ

ヌーディーな色は好きじゃないから、昔から発色のいいピンクリップを探し求めてる♥

美和子先生がやめたこと



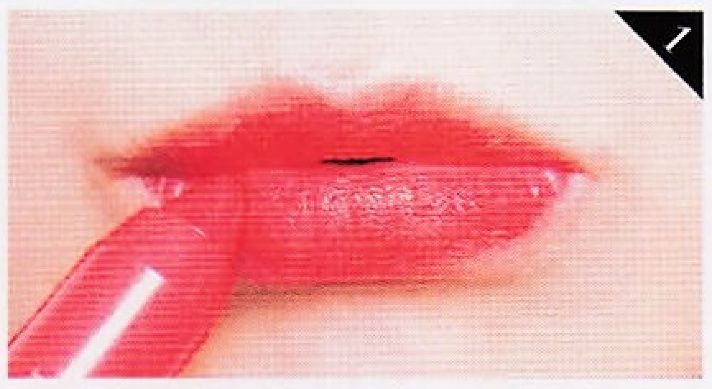
透明グロスでツヤ強化

ボリュームを出したくてグロスを重ね塗り。テカテカすぎて下品に見えるかも(笑)。



今っぽいグラデリップで
ビビッドカラーを使いこなす

1 クレヨンリップで唇の内側だけを塗りつぶす



Aは発色が強めだからグラデにしてソフトに見せる。クレヨンならせまい範囲も塗りやすく、にじみにくいよ。

2 ①で塗った色の境目をボカしてグラデに

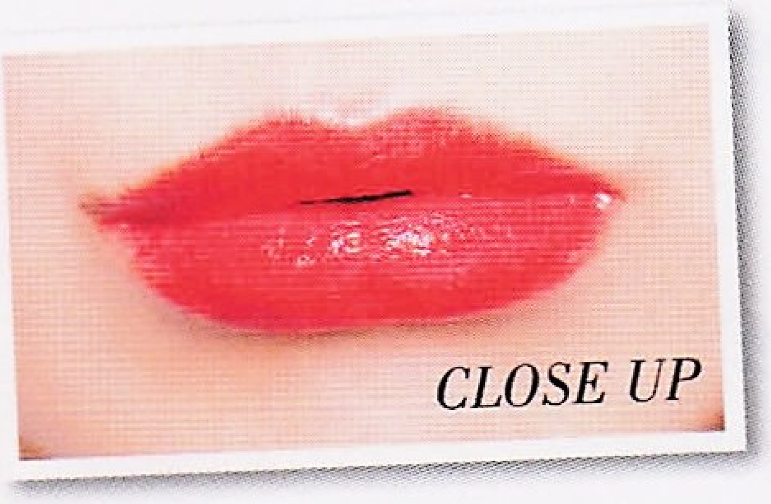


Bのティントリップをちょんちょんと重ねてグラデをボカしていく。ベタッと一気に塗らないことがポイント♥

A.クリニーク チャビースティック インテンスモイスチャライジング リップ カラーバーム 04
B.キャンメイク リップティントシロップ02



B A



CLOSE UP

祐香が残したこと



下唇のボリューム感

元から下唇が少し厚めだから、その形をいかしてボリューミーにメイクしてる♪

祐香がやめたこと



白っぽいコンサバピンク

甘めメイクにハマってたときはミルキー系のピンクをよく使ってたけど、若干イタイ。

肌の調子がイマイチでもパッと顔色を明るくしてくれるリップは、お姉さんの派手メイクには欠かせない存在。あなたのベストリップはどれ？

MY BESTリップは？



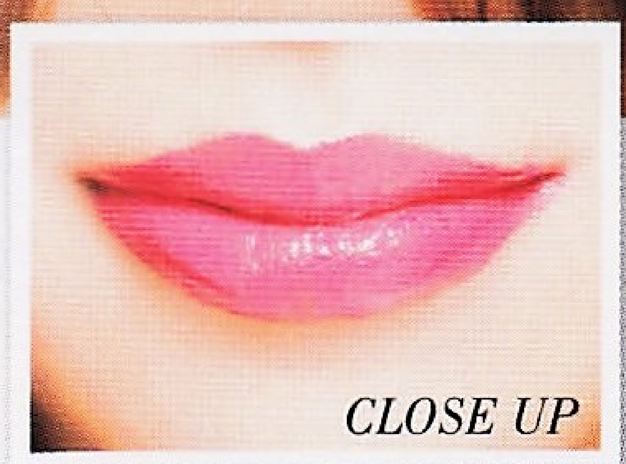
少し厚めな唇の形をいかして濃厚ピンクでお人形っぽく♪

Riri's Best Lip

(上) **YSL ルージュ ヴォリュプテ シャイン6**

(下) **ラシャスリップス PK-326**

YSLの青みピンクをベースに塗ってラシャスを重ねる。濃いピンクとたっぷりパールで、一気に顔が華やかに✧



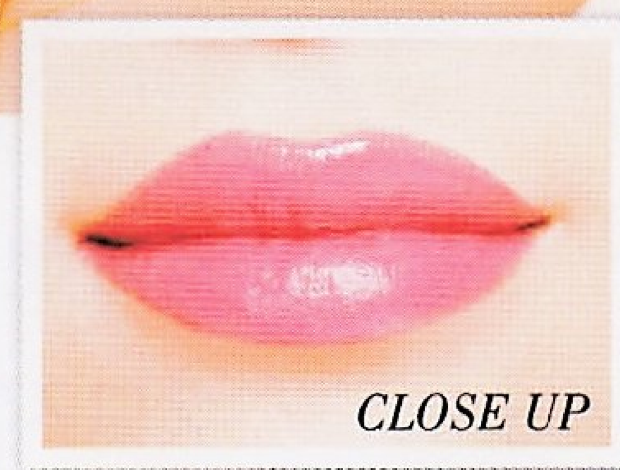


ポップなピンクはテンションを日常の上げてくれる♥

Sayaka's Best Lip

RMK フェイスポップ マットリップス 02

春らしいローズピンク。こういうかわいい系の色は、カジュアルな日にサラッと使うのがちょうどいい♥





Manaka's Best Lip

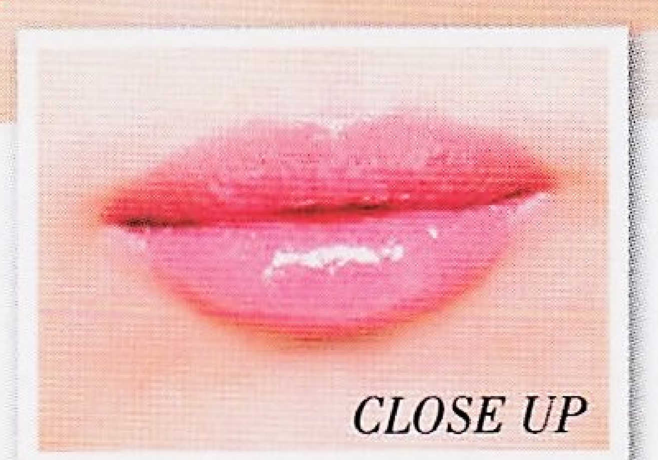
守ってあげたい系になれるピュアなラベンダーピンク

イヤリング¥2,300、チョーカー¥2,000／ともにお世話や

(上) **ロレアルパリ カラーリッシュ ルルージュ B101**

(下) **RMK リップジェリーグロス 08**

RMKのグロスはラメ感とラベンダー色がかわいくてツボ。大人かわいくなれるから昼間のデートにオススメ♥





深みのあるレッドにツヤを重ねて大人の色気をまとう

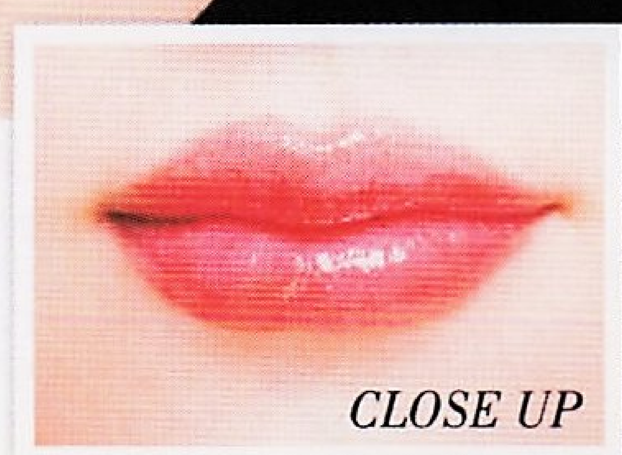
Misaki's Best Lip

イヤリング¥900／お世話や

(上) **レブロン バームステイン 55**

(下) **YSL ヴォリュプテ ティントインオイル 6**

クレヨンリップで輪郭を取って塗りつぶし、YSLを重ねるよ。オレンジっぽい色味だから赤がマイルドになる♪



派手について考える Part.4

落ち込んだ日も急なデートもこのリップがあれば♥

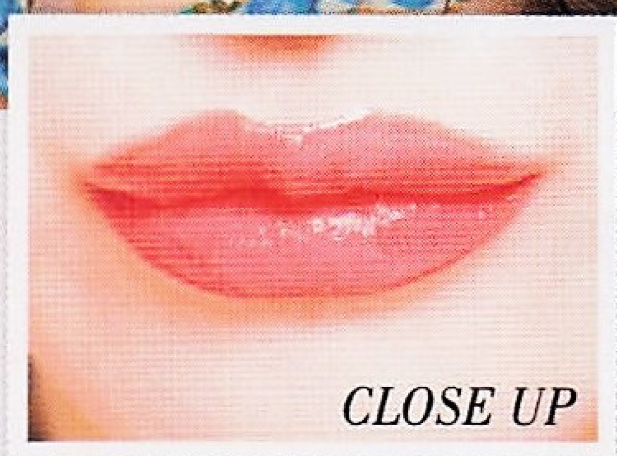
派手顔をつくる



(上) **YSL ルージュヴォリュプテ シャイン 15**

(下) **オペラR リップティント 04**

オペラのは口紅タイプのティントだからベタッとしなくて発色長持ち。YSLを重ねてヘルシーに見せる！

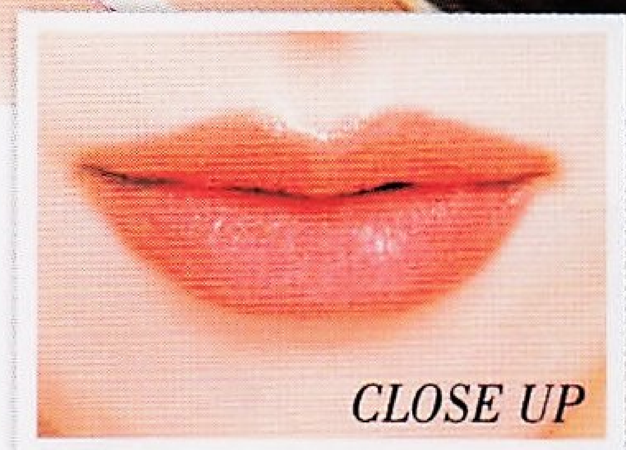




(上) **オーブクチュール ロングキープルージュ OR713**

(下) **ブルジョワ 3Dエフェクト ボリューム&シャイン 48**

明るいベージュの口紅は幅広く使えるから1本あると安心。華やかさをアップしたい日はグロスをプラス✧

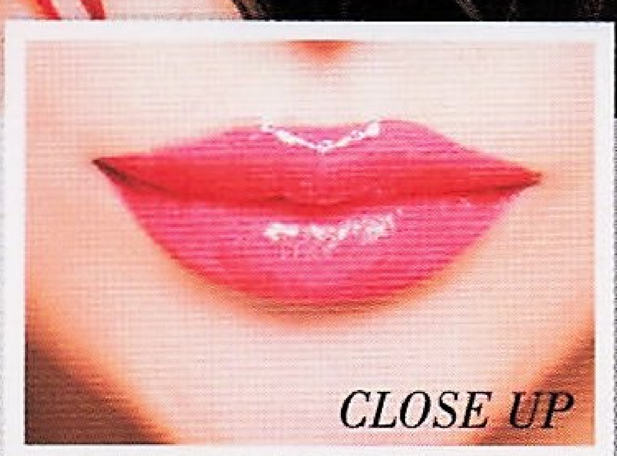




(上) **LAダイヤモンド マットスペード リップラッカー MSL02**

(下) **ラシャスリップス PK332**

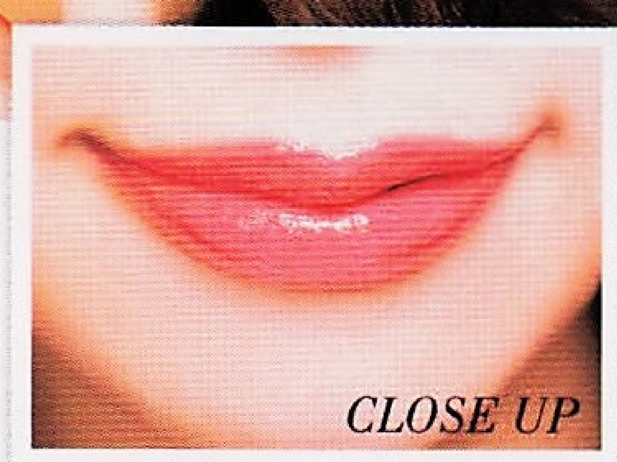
発色最高のマットなリキッドを塗ってラシャスでボリュームアップ。輪郭を正確に取るのが上品見えのコツ♪





ポール アンド ジョー リップスティック 309

コスメカウンターでオススメされて使ったら顔色がパッと明るくなって驚き。口紅の重要度を知った1本✧



派手について考える Part.5

その大きすぎるカラコン、実は引かれてるかも!?

ナチュ派手カラコンの見つけ方♥

裸眼で出歩くなんてすっぴんよりありえない！そんな私たちだけど、カラコンにもコスメと同じように、ベストな派手ラインがあるんです✧

ルール1 黒コン、フチが太すぎるデザインは避けて！

黒コンは瞳の印象を強く見せられるけどアラサー以降はNG。カラコンしてるのバレバレだし、目だけ浮いちゃいます💧



ルール2 直径は14.5mmが最適。それ以上はデザイン次第

ベストな直径は14.5〜14.2mm。直径が大きすぎるとメイクも濃く見えるし、ケバさがアップ。ナチュラル感は残して。



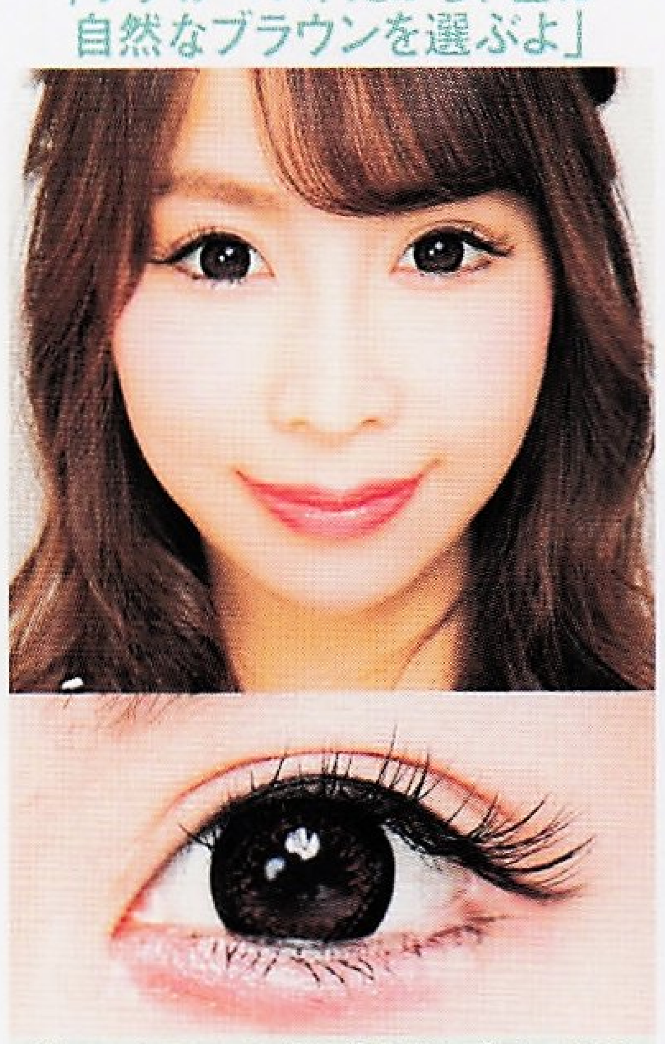
ルール3 明るすぎず黒すぎないブラウンがベスト！

ブルーやグリーンは普段使いには不向き。外国人風に見せたいならヘーゼル、クールにするならグレーがオススメ。





「フチがマストだから、色は自然なブラウンを選ぶよ」



ヴィーナスアイズのブラウンブラックで、14.5mm。適度なクリクリ目になれる。

「女性らしいピンクブラウンはママになっても最愛♥」



ジーニーの桃玉は15mmなんだけど、黒フチじゃないからキツく見えないし自然♪

「16mmの時代もあったけど、自然な直径に落ち着いた♪」



ヴァニティシャインのMUSE BROWN。フチが細めで自然だし、今は14.5mmで十分！

「フチがっつりよりもグラデになってるデザインが好み」



フランミーのオレンジブラウニー、14.5mm。フチなしの自然なブラウングラデが上品。

「無理のない14.2mmでくりんとした目になれる✧」



エンジェルカラーのバンビシリーズワンデー、アーモンド。細めのフチで黒目くっきり♪

「色が濃すぎるのは苦手だから色素薄めでハーフ風に」



ラグジュアリーワンデーのハーフグレー。フチなしの14.2mmで程よい外国人顔に。

なりたい目もとはどのタイプ？

おすすめの人気施術でイメージチェンジ!!



高須のクイック埋没法 二重



メスを使わず自然な二重に

高須のクイック埋没法は、特殊な技術と極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。

（両目）¥90,000

全切開法 二重

腫れぼったさも同時に解消!!



まぶたが厚い方にオススメ!!

幅広の二重を望む方やまぶたが厚い方、腫れぼったい目の方にオススメです。30分ほどの手術ではっきりくっきりした二重になります。

（両目）¥250,000

なみだ袋形成

女らしさあふれる優しい目もとに



手軽に愛され目もとが完成!

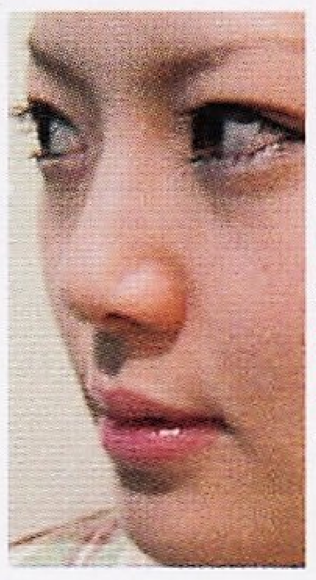
なみだ袋は、ヒアルロン酸を目の下に注入して作ります。ヒアルロン酸は、約1年間十分な効果が持続し、約2～3年かけて徐々に体内に吸収されます。

（両目）¥100,000

鼻を高く

ヒアルロン酸注射

シャープラインノーズ（隆鼻注射）

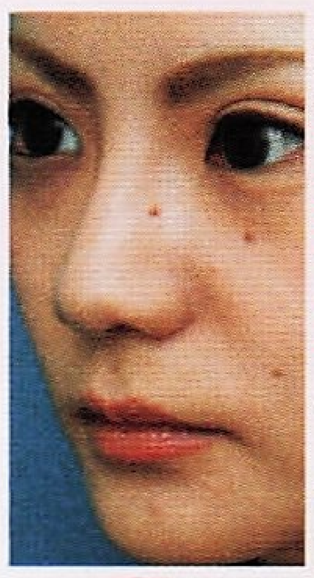


当院の鼻専用ヒアルロン酸【シャープラインノーズ】は、注入後に水分を吸収しにくいタイプのものなので、鼻が太く横に広がる心配がありません。従来のものより密度が高く、粘度・硬さがあり持続期間も長いのが特徴です。通常のヒアルロン酸は¥50,000です。

¥150,000

プロテーゼ挿入

I型プロテーゼを使用（隆鼻術）



鼻全体を形よく高くしたい場合に効果的です。半永久的に美しい鼻が持続し、鼻の穴の内側から挿入するので、傷跡が目立つ心配はありません。施術時間が30分と短いのも特徴です。

¥350,000

さらにバランスのとれた小顔を目指すなら

メソシェイプフェイス



小顔専用脂肪溶解注射

腫れを抑えて痛みが少ない

エクササイズではおちにくい顔の脂肪をすっきり取り除きます。注射だけで済む手軽さで、脂肪細胞を溶かすから、リバウンドの心配もまずありません。

両頬1回 ¥60,000

あご下～フェイスライン1回 ¥60,000

エラボトックス・ボツリヌストキシン注射

エラ張りの原因となる咬筋に直接注入します。注射1本打つだけなので約10分で終了します。術後、約3週間～4週間後くらいから、ダイエットに成功したように徐々にシャープになり、やがてほっそりとしたフェイスラインになります。

（プチ小顔術）1回 ¥150,000

レーザー脱毛

痛みが少ない



従来の脱毛レーザー機器と比べ、皮膚への負担や痛みがほとんどないのが特徴です。一回の脱毛時間が短く広範囲を脱毛可能。また日焼けをした方でも使用できます。

両ワキ 初回5回目までの1回毎 ¥14,000

1年間フリープラン ¥70,000

痩身

部分やせも可能

ダイエットやエクササイズを続けているのになかなかやせない、すぐリバウンドしてしまう方に。イメージ通りのボディに近づきます。

脂肪吸引 ¥200,000～¥570,000

イタリアンメソシェイプ（脂肪溶解注射）

ハガキ大1部位1回 ¥30,000

PRICE LIST

目

- 目頭切開……両目¥250,000
- 眼瞼下垂……通常施術 両目¥700,000
- 垂れ目形成……両目¥250,000

美肌

- ホクロ除去 1個¥2,000～¥150,000
- ニキビ治療（フォトフェイシャル）顔全体¥30,000
- 毛穴（フラクセル2）顔全体1回¥150,000

りんかく

- あご注射整形（ヒアルロン酸）¥50,000
- あごプロテーゼ挿入……¥350,000
- 脂肪吸引（頬・あご）……各¥280,000

バスト

- 注射式（マンマリーヒアル）10cc¥70,000
- プロテーゼ挿入……¥1,000,000
- 乳輪黒ずみ除去¥30,000～¥32,000

ワキガ・多汗症

- ボツリヌストキシン注射（ワキ・手のひら・足の裏）……各¥150,000
- クイック法……¥150,000

ピアス

- 耳（指定ピアス持ち込み）……1ホール¥1,000
- へそ・耳軟骨（ピアス込み）各1ホール¥12,000

歯科

- オフィスホワイトニング 1本1回 ¥1,500
- 審美義歯……¥150,000～¥600,000



名古屋院 院長 高須 幹弥

施術内容・料金を知りたい方や症例写真も多数掲載していますので、こちらからクリックをお願いします。

高須クリニック 検索

高須幹弥 オフィシャルブログ

ブログでも施術についてわかりやすく紹介していますよ!

http://ameblo.jp/drmikiya

＊料金は、すべて消費税抜きの価格です。＊大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。＊公的医療保険は適用されません。＊秘密厳守の医療ローンをご用意しています。＊この料金表は、平成29年3月1日現在のものです。

美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科

高須クリニック

美容相談 0120-5587-15（9:30～22:00）

歯科相談 0120-4180-86（9:30～19:00）

歯科の相談は、東京・名古屋・大阪院にて承っております。

年中無休・予約制・ローン・クレジットOK

http://www.takasu.co.jp

ホームページから資料請求やカウンセリング予約が可能です。

東京 地下鉄千代田線 赤坂駅5番A出口すぐ
東京都港区赤坂2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F
03-3587-2061
歯科直通 03-3583-9244

横浜 JR横浜駅西口より徒歩1～2分
横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル10F
045-322-1187

名古屋 JR名古屋駅より徒歩1分
名古屋市中村区名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F
052-564-1187
歯科直通 052-533-4188

栄 地下鉄 栄駅 1番出口より徒歩1分
名古屋市中区錦3-17-10 錦三ビル7F
052-971-6650

大阪 JR大阪駅北側より直結
大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪タワーA12F（南館）
06-6372-5587
歯科直通 06-6372-5518

01

優花の欧米のいいとこ取りルーム



ニューヨーカーライクなシンプルモダン系✧
リビングはニューヨークスタイル♪ 都会っぽさを残しつつも温かみが欲しいから、テーブルは本物の木材で、目立つ大きな観葉植物も飾ってます♥

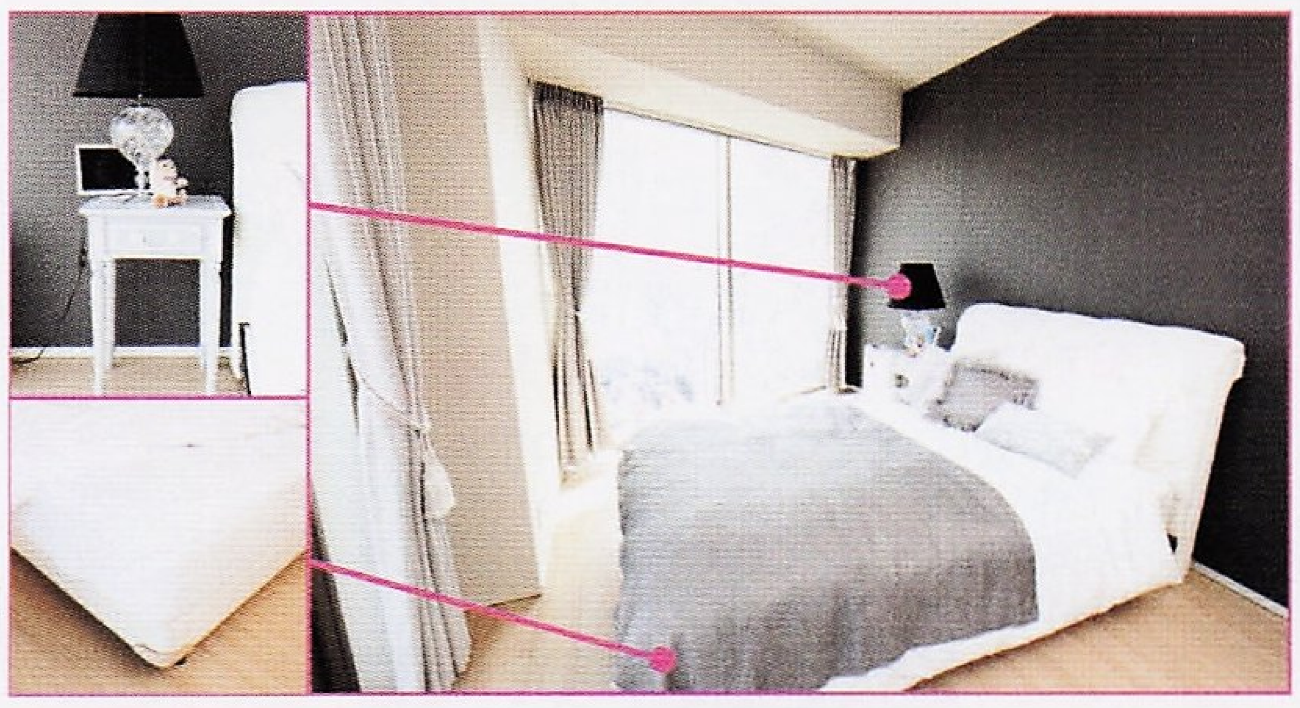
Yuuka's Room Date
家データ
間取り：5LDK
在住歴：1年くらい
同居人：犬2匹
フラットで段差のない玄関が欧米のホテルみたいで◎☺ 部屋は基本シンプルにしてるけど、無機質にならないように気をつけてます♥



手元を照らす大きな照明✧
FLOSっていうブランドの照明で、ランプシェードが二層構造になってるので光の量を調整できる♥



スペインからのお取り寄せテーブル★
電車のレールの枕木を使って作られたテーブル☺ 30万円くらいだったんだけど、どうしても欲しくてお取り寄せ♥



シンプルな中に飾り気をプラス★
大塚家具のサイドテーブルは色合いがお気に入り☺ クマはプレゼントでもらいました♥

こだわりのベッドマットレス♪
大塚家具でたくさん試して買ったキングスダムは、柔らかすぎず硬すぎず最高の寝心地♥

日々の疲れを癒すリラックス空間✧
ヨーロッパのホテルをイメージした、グレーがメインカラーの寝室。2箇所の窓からそれぞれスカイツリーと東京タワーが見えるんです♪

Yuuka's Room Wear



キッチンは使いやすさが大事★
料理をするのは好きです♥ 私は「く」の字型の方が動きやすく使いやすいので、物件探しのときはキッチンの形もポイントのひとつ☺

調味料やオイルもすべて収納♪
料理中に使うものは、劣化を防ぐために基本的に暗所保存★ 出しっぱなしにしません♥

食器やクロスも多めに所持✧
料理は盛りつけ自体も楽しくて好きなので、食器やクロスもいろんな種類を揃えてます★



シャビーシックな衣装部屋✧
物でごちゃごちゃするのが嫌なので、クローゼットを使うのではなく一部屋を衣装部屋に♪ ayuちゃんの写真は写真展で購入しました♥

収納棚はこの部屋のメイン家具♥
お気に入りの収納棚はサラグレースで50万円くらいでした♪ 絶妙なアンティーク感がツボです✧

カーテンも大事なインテリア✧
高層階だから外から覗かれる心配もないし、バルーンカーテンはかわいさ重視でつけてます♥



専属モデル
小原優花
(26歳／東京都)
独身・子供なし

黒×花柄が大人かわいい♥
ゆるっと着られるEMODAのセットアップは15,000円✧ お花がついてるスリッパはフランフランで3,000円くらいです♪



バスオイルで優雅に✧
左端にあるのがDiorのバスオイル。体に塗ってもいいし、湯船に入れて入浴剤としても◎♪

ROSEのキャンドル♥
バラの香りは女性ホルモンの分泌を促してくれるので、Diorのキャンドルを使用中✧

美意識を高めるバスルーム✧
疲れを癒すにも、美を作るにも大事なバスルーム♥ 浴室全体のリラックスできる色合いが気に入ってます♪ 必要なものだけ置いてスッキリ☺



タオルは同一のブランドで統一♪
ホテル感を出すために、タオルは全部同じシリーズで統一☺ 今はZARA HOMEです♥

シャンデリアでオシャレ度UP★
シンプルすぎると寂しいから、キラキラしたスワロフスキーのスタンドシャンデリアを飾ってます♪

ホテルをイメージした洗面所★
洗面所はヨーロッパのホテル風にしてます♪ 生活感が出ないように、洗濯物はフタがついてるカゴに入れて見えないように工夫✧

人となりがわかるんです♥

なお部屋♥

春は引っ越しや模様替えの季節✧ 人の部屋に遊びに行くと意外な一面が発見できたりして楽しいよね♥ 自分の部屋の雰囲気が固まってない人も、ぜひ参考にしてみてね♪

PHOTO_Yoshinobu Bito、Satoshi Ohmura［RIRI ROOM WEAR］

02

かすみの大胆リノベーションルーム

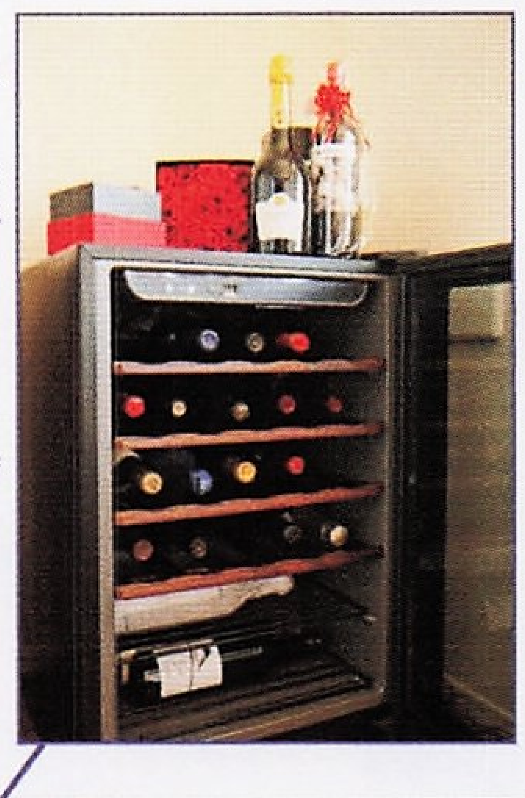
Kasumi's Room Date
家データ

間取り：3LDK→2LDK
在住歴：9カ月
同居人：一人暮らし

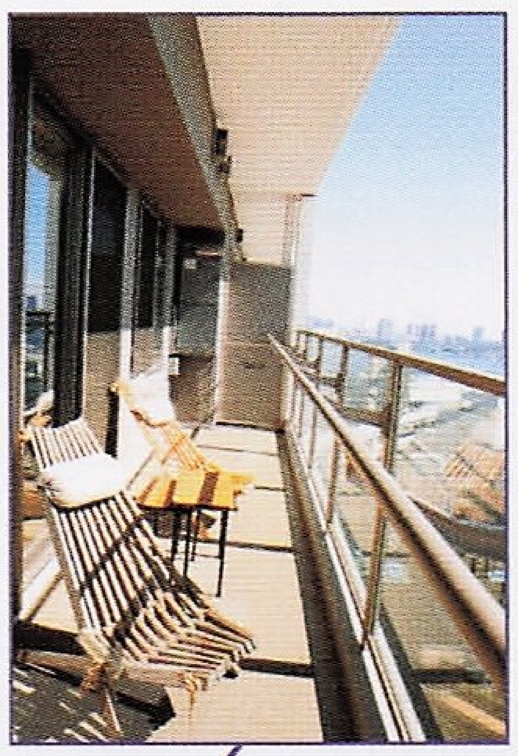
本来は3LDKだけど、使い勝手を考えて壁をぶち抜いたから2LDKに☺ 家の中は全体的に大人かわいいがテーマになってるよ♥



結婚式の資料としても活用✧
彼とは離れて暮らしてるから、結婚へのモチベーションを上げるためにも海外系のオシャレなウェディングブックを飾ってる♥



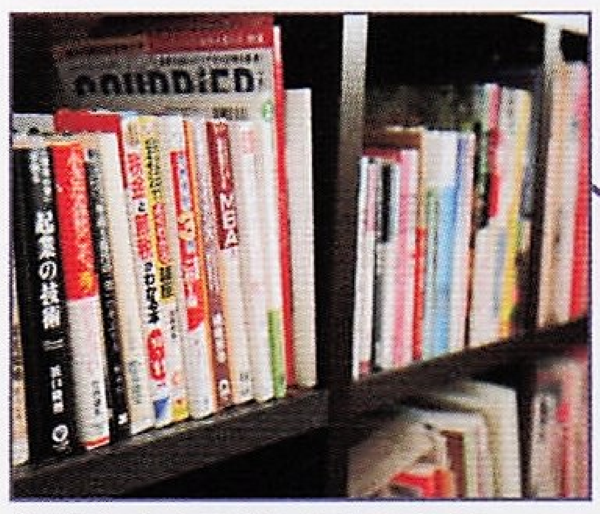
いつでも美味しいワインを☺
ワイン好きとしては、いつでも美味しい状態で飲みたいから、家庭用ワインセラーに保管♪



彼もお気に入りの日当り良好テラス✧
WTWの枕つきリゾートチェアに座って眺めのいいテラスでゆったり過ごすのが至福の時間♥



ホームパーティー向きの開放感のあるリビング★
ソファーがある位置にはもともと壁があって二部屋だったんだけど、広く使いたくて取っちゃった♪ 過去に住んできた家の中で一番お気に入り♥



仕事を支えてくれる本たち♥
起業した頃に自分で買ったり、先輩からもらったりしたビジネス本✧ 初心に帰るためにもすぐ近くに置いてある☺



Kasumi's Room-wear

株式会社ミンツ・プランニング代表取締役
(30歳／東京都)婚約中・子供なし
金本かすみさん

ラクチンだけど女性らしい♥
自社ブランドFMDのルームウェアで、ワンピースだから着やすくて手触りがイイ♪ サイドスリットを入れてフェミニンに✧



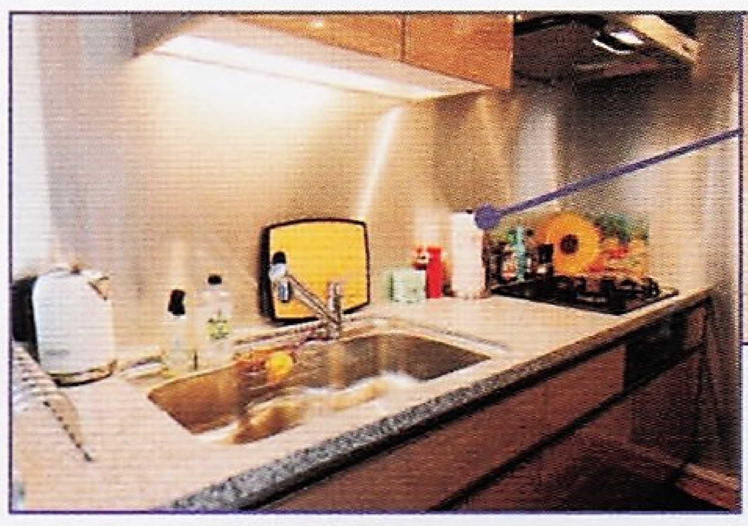


派手とシンプルのちょうど中間★
派手だとギラギラして寝づらそうだから、その中間を探してたどりついたシャンデリア✧

ライトグレーを足して大人化✧
明るい寝室にしたくて前の家では真っ白にしてたんだけど、ガーリーすぎるから今回はグレーを足したよ♪ 部屋のイメージが暗くなるのは嫌だからライトグレーで♥



ソファー&ラグがお気に入り♪
ソファーはリグナで40円万くらい。大きさと背もたれにも腰掛けられるのがポイント♥ ラグは柄とサラッとした手触りが好きで購入☺



海外製は外、日本製は中☺
見た目がかわいい海外の調味料や調理雑貨はインテリア的に飾っていて、よく使うけど生活感のある日本の調味料は棚の中にしまってある(笑)。



輸入雑貨店や旅行先で購入♪
イビサの塩やイギリスの紅茶、あとはオリーブオイルとか✧ 見た目がかわいくて集めてる♥



衣装部屋に合うデザインの照明♥
3つつけてるリグナのペンダントライトは、パフューム型とかあって衣装部屋っぽいからセレクト★



オーダーした帽子専用棚♪
限られた空間を最大限使いたいから、かさばりがちな帽子用の棚を特注で作ってもらいました♥



ゆっくり選べる衣装部屋☺
ラグも敷いて落ち着ける空間に✧ オールシーズン&今シーズンのものはハンガー、それ以外は衣装ケースにin♪

"名は体を表す" と言うけれど、家を見ればその

突撃!! となりの素敵

RIRIの大人のアンティークルーム



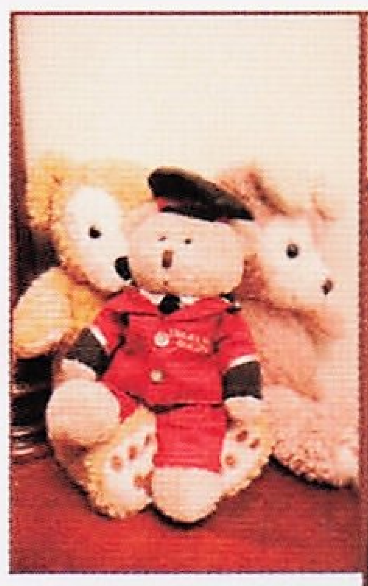
ブラウン&レッドでぬくもりのある空間に✧
大きい家具を置いていることもあって、ごちゃごちゃした小物はあまり置かないようにしてる♪　愛犬・リボンちゃんと過ごすのもリビングが多い♥

Riri's Room Date
家データ
間取り：5LDK
在住歴：3年くらい
同居人：彼氏、犬1匹

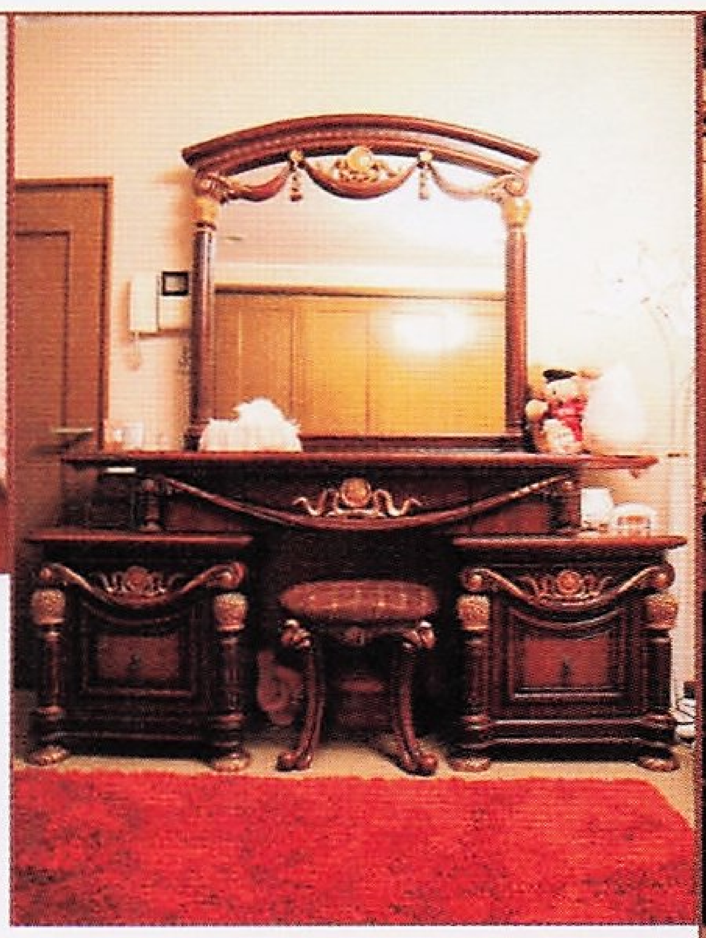
彼の好みもあってずっとアンティーク調のお部屋にしてます♥　今回は地下室も初めてお披露目♪　趣味スペースとして活躍中です★



クラシカルなソファーとテーブル♥
メゾン・ド・マルシェ神戸のソファーとテーブルは、家の雰囲気を決める大事なインテリア★



大好きなぬいぐるみの一部♥
ぬいぐるみ大好きでたくさん持ってるんだけど、部屋の雰囲気もあるから今出してるのはこの子たちだけ☺



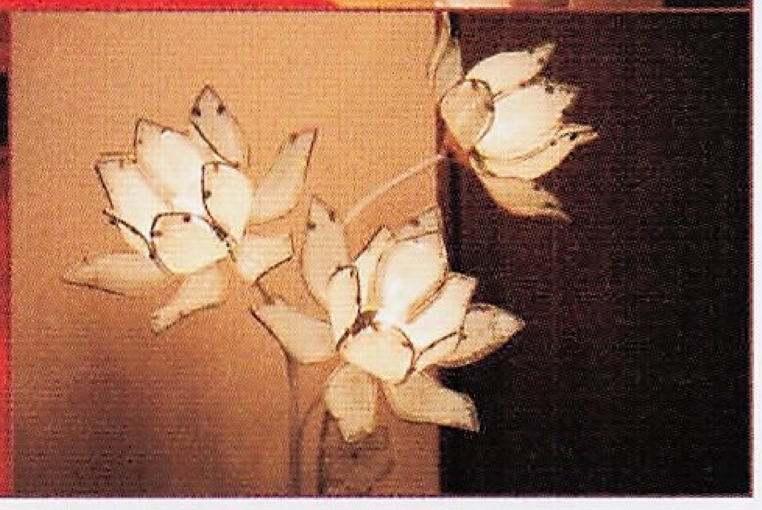
スペース十分なビッグ鏡台✧
メイクはリビングの鏡台ですることが多くて、こっちはセルフネイル台になりつつある（笑）。



大きなベッドでゆっくり就寝✧
最近リネンを一新して、フリルがかわいい花柄にしたよ♥　絨毯も赤にしてちょっと模様替え♪　寝室は私が好きなアイテムも少し置いてる♥



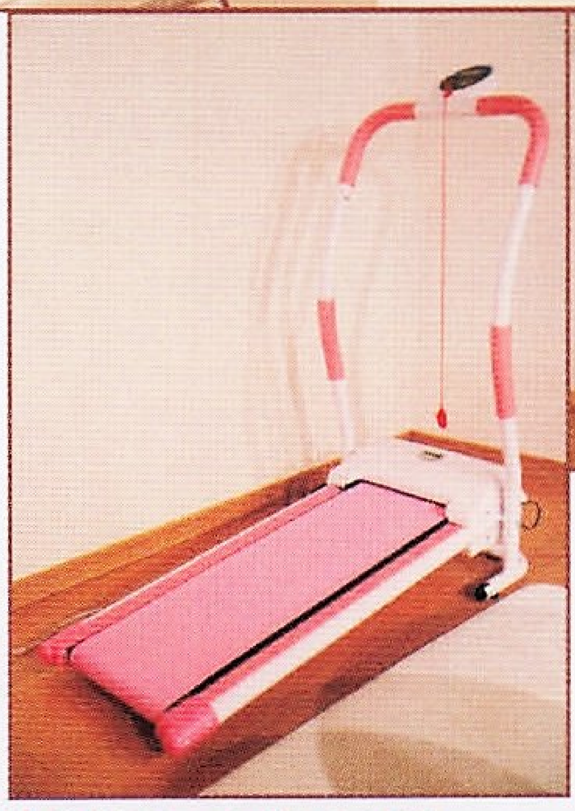
さりげなく自分の趣味を主張★
ティッシュカバーとか時計は私の趣味☺　部屋には合わないから少しだけ♪



お花の間接照明が優しく照らす
私が前に住んでいた家から持ってきた花の間接照明✧　存在感もあるし形がかわいくてお気に入り♪



地下室は完全に趣味のお部屋♪
ドラマや映画を観ながらトレーニングができる、趣味を楽しむためのプレイルーム✧　彼の野球のユニフォームコレクションも飾ってある♥



自宅用ランニングマシン♥
トレーニングは好きだし、家にいても体を動かせるように設置★　ピンク色がかわいくて気に入ってます♪



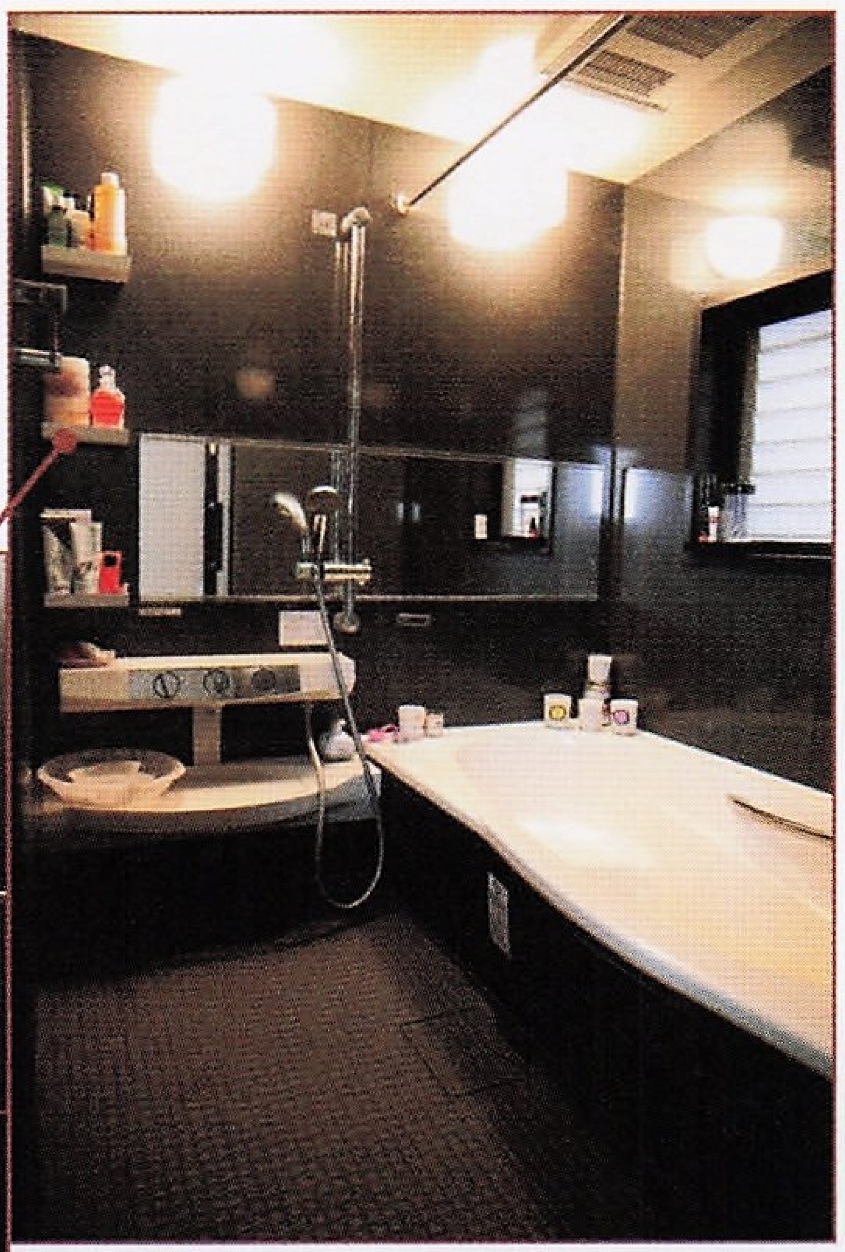
スピーカーつきテレビは迫力満点★
下がスピーカーになってる♪　私が一人暮らしのときから使ってて、今の家には既に2台あるから地下室へ✧



スキンケアアイテムはココ★
乾燥が気になるから、顔や体は洗ったあとすぐに保湿したい！　だから、全部浴室に置いてあるよ♪



日替わりアロマキャンドル✧
入浴中に灯すアロマキャンドルたち★　どのキャンドルを使うかは、その日の気分によって決めてる♥



黒×白のシックなバスルーム♥
バスタブや棚は白にして、それ以外は黒✧　ここまで黒って珍しいかも☺　私もそうだけど、彼が結構キレイ好きなのもあって、バスルームはいつも清潔に♪

Riri's Room-wear



ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

ジェラピケのサテンパジャマ♥
ダルメシアン柄のサテンパジャマ♪　スベスベした肌触りが好き♥　肌寒いときは上にカーディガンを羽織ってるよ✧

04

莉菜の ピンク&白、時々黒 ルーム

Rina's Room Date

家データ

間取り：2LDK
在住歴：1年くらい
同居人：一人暮らし

基本の生活空間は白とピンクがメインカラー♥ 寝室だけはベッドが黒だから、合わせてリネン系もコーディネイトしてるよ☺ 雰囲気が全然違う♪

Rina's Room-wear



桜井莉菜
専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし



リビングの奥にもコリラックマ♥
白くクラシカルなガーデンテーブルセット✧ 全身鏡があるから全身コーデはここでチェックしてる☺



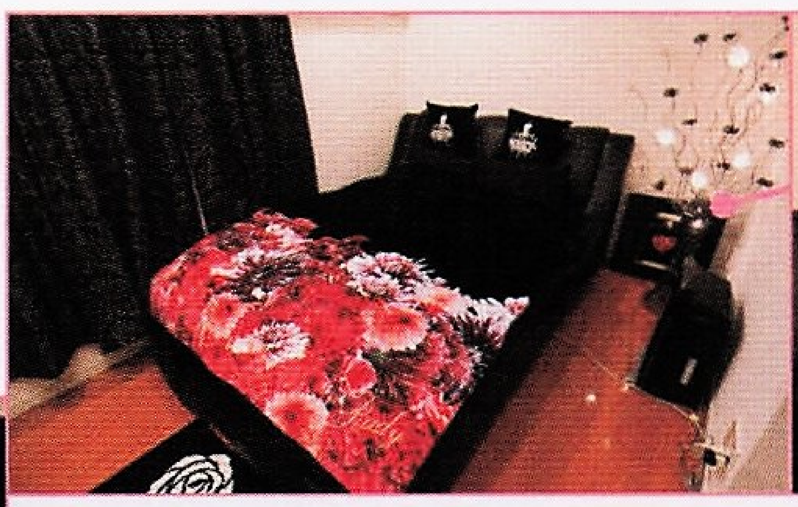
ロマンティックな置き時計♥
お気に入りは大阪で見つけた天使の置き時計で、5,000円くらい☺

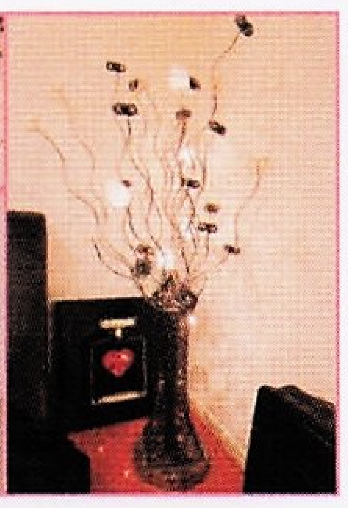


キラキラがたくさんでうっとりする☺
プロデュースしたパンプスやビジューつきの腕時計、香水など、見るだけでテンション上がる☺



キャビネットの上にはお気に入り雑貨たち♥
これもネットで見つけたんだけど、高さがない分部屋を圧迫しないし、お気に入りアイテムの飾り棚としても使えるから気に入ってる★





リビングと真逆なモダン系寝室★
黒いベッドにリネンも黒で統一した寝室♪ リビングとは全く違うけど、これはこれで落ち着くから好きなんだよね☺

お花を活けたような間接照明✧
韓国に行ったとき一目惚れして、沙世とお揃いで購入したよ♪





リネンはRadyで統一してる✧
Radyのハウスラインは長いこと愛用してる♥ キラキラしたシャンデリアもカラフルな花もかわいすぎ♥

シークレットキーの花びらレース♥
キャミとロングパンツのルームウェアは動きやすいし、レース×フリルがかわいすぎる♥ ルームシューズはコラボの✧



愛しいコリラックマがたくさん♥
変わった形の部屋だけど、すごく居心地がいい✧ 天蓋も設置して好きなテイストを詰め込んだ部屋に♥ 白・ピンク・コリラックマに囲まれて幸せ♥



天蓋でプリンセス度急上昇✧
ネットで見つけた色も形もツボな天蓋は、吊るせるパーツを天井にくっつけて下げてるよ♥

05

あいの ガーリーなプリンセス ルーム

Ai's Room Date

家データ

間取り：3LDK
在住歴：1年くらい
同居人：旦那、犬1匹

旦那さんが好きにしていいよって言ってくれたので、大好きなローラ・アシュレイ系の家具やインテリアで揃えたお姫様な家にしました♥

Ai's Room-wear



大城あいさん
美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）
既婚・子供なし



オーダーメイドのバルーンカーテン♥
このカーテンはローラ・アシュレイでオーダーしたよ✧ ずっと欲しかった念願のアイテム♪



マリンものびのび過ごせる広いスペースを確保✧
リビングはラグからカーテンまで正真正銘ローラ・アシュレイばかり♥ 家具はできるだけ壁側に配置して、マリンが遊べるスペースを作ったよ★



ベッド下の収納はスカートで隠す♪
ひらっとしたベッドスカートは、かわいくて収納も隠せるから一石二鳥だね♥

スカートも履かせてベッドも姫仕様♥
デザインがツボなローラ・アシュレイのアイアンベッド✧ ベッドのサイドに立てかけてあるのは、マリンがベッドにのぼる用の坂道です♥



テレビ台の中には大好きなDVD✧
クレヨンしんちゃんが大好きで、映画やアニメのDVDは全部テレビ下に収納♪ 好きなキャラはシロ（笑）。



愛犬そっくりなアートボード♥
越谷レイクタウンのインテリアショップに入ったとき、「うちのマリンに似てる!」と思って即買い★ かわいいでしょ?♥

ピンクとレースでガーリーに♥
トップスは韓国で機内用に買ったもの♪ ボトムスはロジータだよ♥ 体を冷やしたくないからタイツも履いてます♥



前の家から使ってるひなのちゃんの家具✧
リュバンシュの収納家具たちは新居でも現役で活躍してる♪ 洋服やブランドのアクセサリーをしまってるよ♥

思い出写真と香水コレクション
旦那さんとの思い出写真やコレクションしてるキレイな香水を飾ってる♥

キッチンは広く使いやすく♥
入居の決め手になった広めのカウンターキッチン♪ 料理がしやすくて気に入ってます✧ エプロンとミトンはフランフラン♥





調理器具もピンクでテンションUP♥
さらに料理が楽しくなる、ティファールのケトルと鍋♪ 愛情のこもった料理を毎日作ってるよ♥

愛美の子供と過ごすDIYルーム

Aimi's Room Date
家データ
間取り:3DK
在住歴:6年
同居人:祖母、息子2人
おばあちゃんと子供たちと暮らしてるからどうしても生活感は出てしまうけど、その中でもオシャレに見えるようにいろいろ工夫して生活してるよ♪



お父さんの家具に囲まれたリビング✧
壁際にある木材の家具は全てお父さんの形見。私が生まれたときにオーダーメイドで新調したものらしい😊



スマホゲームに夢中♥



Aimi's Room-wear
鈴木愛美さん
デコアーティスト勉強中 バツイチ独身・息子2人(30歳/千葉県)

柔らか素材でリラックス♪
トップスは韓国の通販で800円、ボトムスはしまむらのプチプラコーデ♪ どっちも素材が柔らかいから着心地最高♥



家族写真は見えるところに✧
左端の棚にはカップと一緒に息子たちとの写真やプリクラも飾ってるよ★ 思い出は共有したい♥



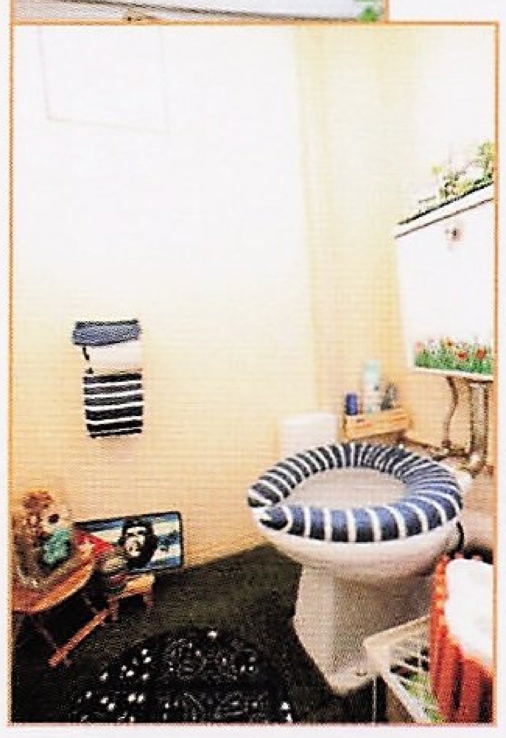
ディズニーのカップディスプレイ✧
新作が出るたびに買ってるディズニーのカップを棚に飾ってる♪ もう入りきらない(笑)。



男の子が大好きな乗り物★
トイトレが目的だったから、男の子が好きなものをってことで、壁には飛行機を貼ったんだ😊



トイレタンク上はフェイクグリーン✧
小さなお庭っぽくしたくてフェイクグリーンをたくさん使って爽やかにしてるよ♪



行きたいと思えるトイレ★
トイレをDIYでかわいくしようと思ったのはそもそも息子のトイトレのため✧ 自分から行きたいって思って欲しくて始めたんだ♪



大事な書類を仕分けてる
失くしたら困るから、上のパン入れには未分類の郵便物、下のカゴには内容によって仕分けられた書類が入ってる😊



黒板にはお手製のイラスト★
ハンズの黒板シートにイラストを手描きした♪ キッチンだし粉が落ちたら嫌だから画材はチョークじゃなくペン✧



こだわりがつまったキッチンスペース✧
カフェっぽくしたくてDIYをしたキッチンは特にお気に入り♥ 鍋や食器はカーテンで隠して、プチプラのカフェ風アイテムをふんだんに盛り込んだよ♥

\引っ越しほやほや♥/ さちの南国リゾートルーム

Sachi's Room Date
家データ
間取り:8LDK
在住歴:0.5カ月
同居人:両親、息子1人
この度実は一軒家を買いました♥ 新居は群馬で、3月の半ばにお引っ越したばかりです♪ 今はまだ部屋をいろいろ飾ってるところ♥

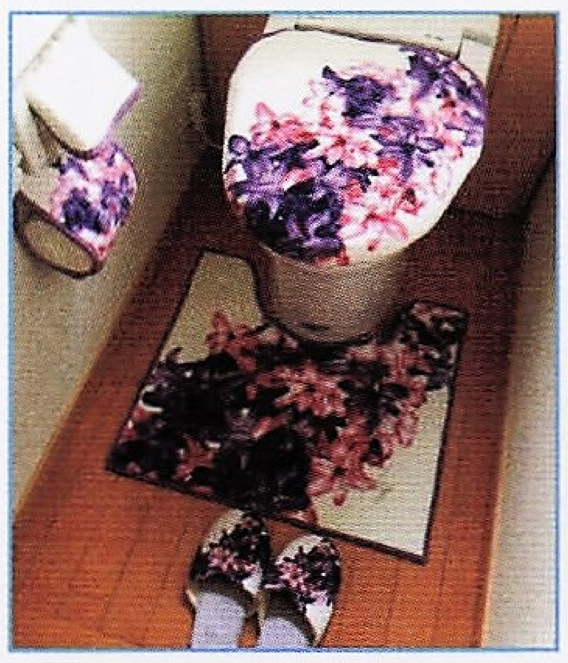


Sachi's Room-wear
流河さちさん
栄養士&ネイルアーティスト 独身・息子1人(30歳/群馬県)

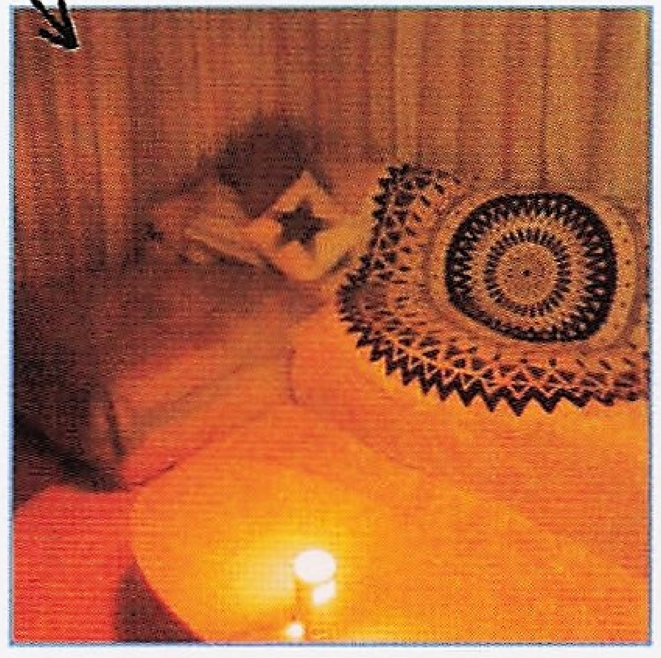
部屋の色に合わせた部屋着♥
リビングのイメージに合わせて、もこもこしたルームウェアもブルー×白のボーダーで統一しました♪



リビングはリゾート風✧
南国リゾートを意識してブルー×白で爽やかな配色に♥ 大塚家具のハイグレードソファーを買ったから、かけてあるラグには汚れ防止の意味もある♪



トイレは華やかに演出★
少しでも見た目をかわいくしたくてカバーもマットもスリッパも、Radyのハウスライン3点セットで統一してエレガントに♪



まるで夕暮れのビーチ★
電気を消して温かみのあるテーブルライトだけを灯せば、夕暮れどきみたいなロマンティックな雰囲気になって癒される✧

\引っ越しほやほや♥/ 奈々のトレーニング&癒しルーム

Nana's Room Date
家データ
間取り:3LDK
在住歴:1カ月
同居人:一人暮らし
気分転換の意味も込めて年に1回引っ越しをすることが多くて、今年も3月頭に今の家に引っ越しました♪ その度に断捨離してスッキリ★



Nana's Room-wear
伊吹奈々さん
名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表(35歳/愛知県) 独身・子供なし

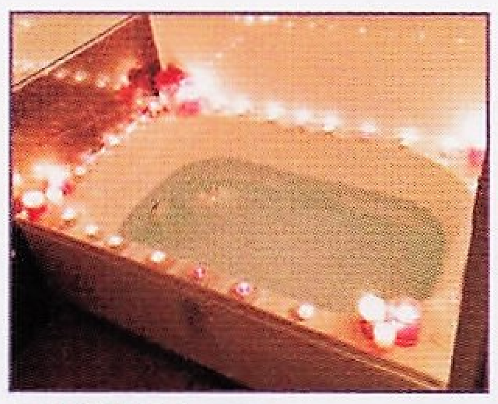
リラックス&動きやすさ♥
tutuannaで買ったボーダーのパーカーとミディアム丈のパンツスタイル★ 色や柄もシンプルでかわいい♥



物は少し飾る程度がBEST★
引っ越し直後っていうのもあるけど、そもそも部屋の中はあまりごちゃごちゃさせたくないので、最低限飾りたいものだけ飾るって感じにしてます😊



トレーニングルーム完備✧
全身鍛えられるマシンは5万円★ 家でもトレーニングできるようにしてます♥ 気が向いたときにすぐ筋トレできる😊



お風呂はホテルのスパみたい♥
キャンドルでバスタブを囲んで、スパ風の癒し空間✧ 一酸化炭素中毒が怖いから換気扇必須!!



ドレッサー周りは少しガーリーに演出✧
身支度をするときはテンションを上げたいので、シンプルな棚+かわいいミラーで女性らしさを♥

\新築ほやほや♥/

入居前の菜採さんのお家に遊びに行ってきました♪

撮影時は完成してなくて、引き渡しすらまだだった新居を一挙公開しちゃいます♥



キッチンの背面に食器棚

すぐ後ろにあるスモーク加工のドアを開けると棚になっていて、食器を収納することにした♪

家族の様子が見えるキッチン♪

カウンターキッチンにしてもらったから、仕事中の夫も愛犬たちも見渡せる♥ 広々していて使い勝手もいい予定★

広々したリビングには夫の仕事スペース(仮)も★

まだ家具も家電も何もないけど、ここはリビングで、右端のスペースには仕事関係の本やパソコンを置いて、夫が仕事できる場所にするつもりなんだ✧



菜採梓さん
主婦&投資家(26歳/埼玉県)
既婚・子供なし

Azusa's Room-wear

ミントグリーンのセットアップ♪

ピンクはかわいすぎるからミントグリーン✧ Radyのセットアップはカラバリも多くてデザインもかわいいから好きです♥

Azusa's Room Date

家データ

間取り:5LDK
在住歴:0カ月
同居人:旦那、犬2匹

今回、思い切って家を建てちゃいました♥ 去年の7月くらいから何度も打ち合わせをして、やっと夫婦の理想を詰め込んだわが家が完成



広々ウォークインクローゼット★

服をたたむのが苦手な私のわがままを聞いてもらって、クローゼットはかなり広くてハンガーラック多め♪



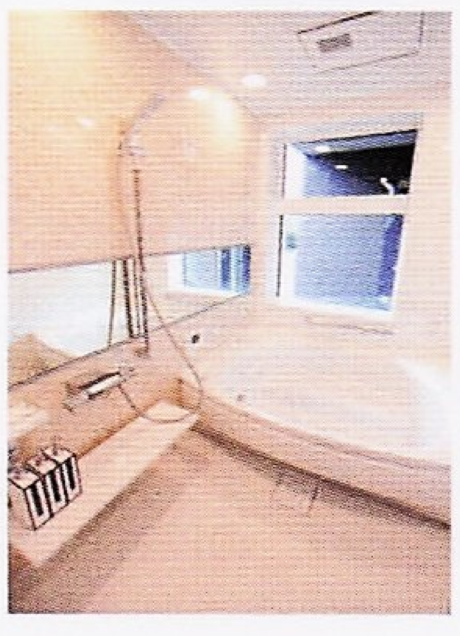
吹き抜けの階段で広く見せる♥

2階、ロフトへと続く階段は玄関入ってすぐにある★ 開放感が欲しくて吹き抜けに



ウォークインクローゼットの隣は寝室♥

この部屋は私たちの寝室になる予定で、左のダークブラウンの台にはテレビが乗ります✧



半身浴もできる段差つき浴槽♪

お風呂は清潔感のある白&アイボリー系✧ 段差に腰掛ければ半身浴もできます★



BBQもできる広さのバルコニー♥

晴れていれば満天の星も見渡せる2階のバルコニーはホームパーティーやBBQ、愛犬たちの遊び場としても大活躍しそう♪

アラサー女子の新常識！

「肌がくすみがち…💧」「まつげが傷んできた」
「まゆげがキマらない！」なら試すべき!!

見落としがちな

顔の毛お悩み解決サロン♥

地味だけどあなどれない、毛にまつわるフェイスケア★ 今回は、今までセルフケアで済ませていた顔の毛に注目！ 改めてプロにケアしてもらうことで、お悩みがサクッと解決できるかも♥

PHOTO_Shinichi Suga EDIT_Shioka Soga



エンジェルムーン代表取締役 安川君代さん

糸カミソリでのうぶ毛処理がオススメの理由

- 皮膚に対してのダメージが少ない！
- 毛抜きを使わないので皮膚がたるまない！
- 繰り返すうちに毛が細くなる！
- リフトアップ効果がある！



ヨガインストラクター（27歳／千葉県）独身・子供なし 愛咲菜々子さん

バー店員（28歳／東京都）独身・子供なし 矢野ユウキさん

エステティシャン（27歳／埼玉県）独身・子供なし 水原 乙さん

姉世代の 顔の毛お悩みランキング5

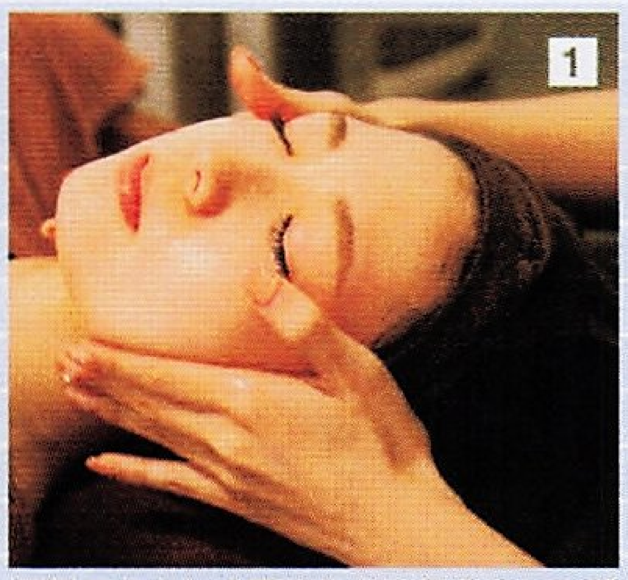
1位	うぶ毛の処理	35%
2位	まつげダメージ	33%
3位	まゆげの形や左右差	21%
4位	口ヒゲの処理	6%
5位	鼻毛の処理	5%

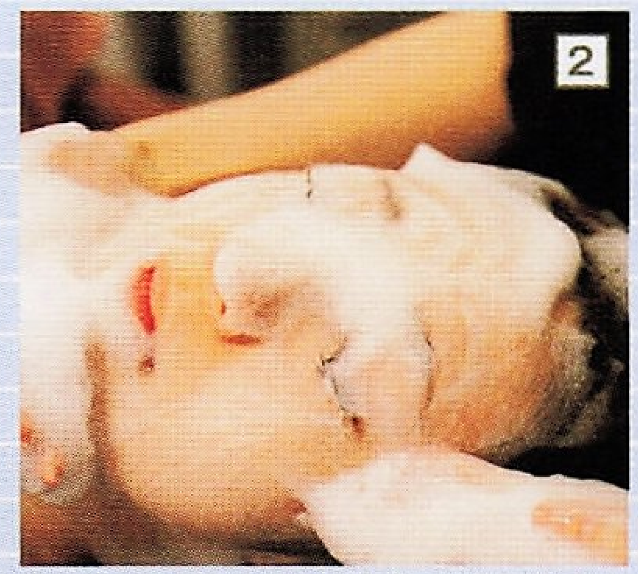


肌がくすんでいて、顔の左側が下がっている印象💧

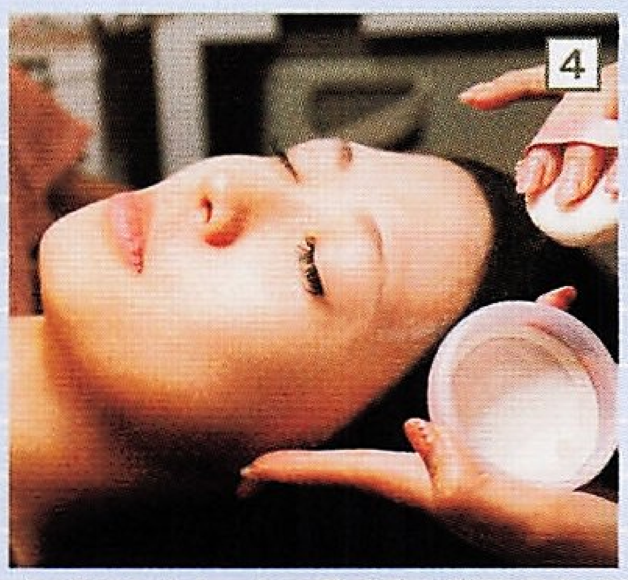


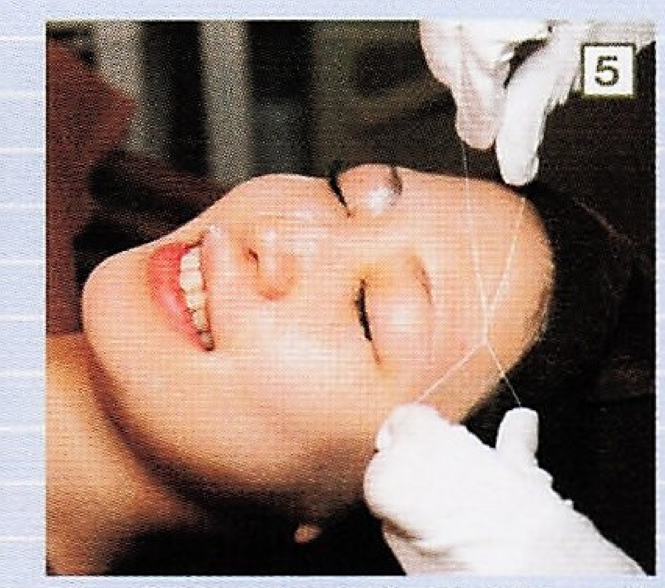
肌がワントーン明るくなってリフトアップ効果も♪

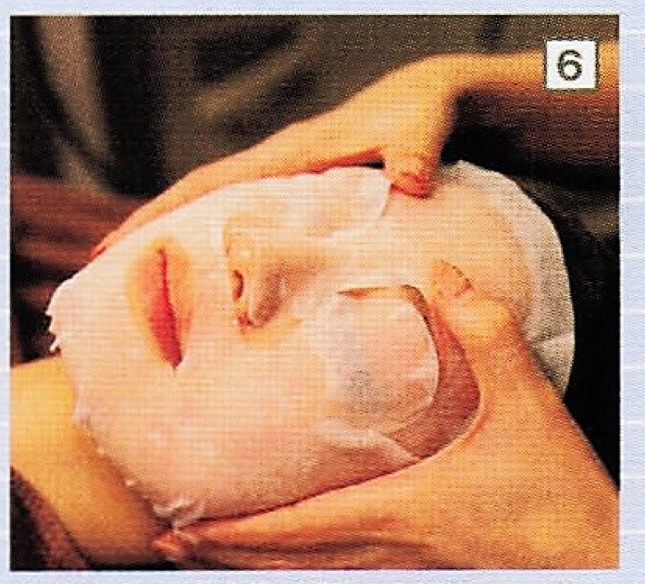

1 両手でやさしく温めながら行うクレンジング。エステには特殊還元性マイナスイオン水を使っているので肌にも安心♥


2 たっぷりのキメ細やかな泡で顔全体を洗顔。皮膚はデリケートなので泡洗顔は絶対条件！ こすらず丁寧に洗い流します★


3 5分前後スチームタオルで顔を温め♪ 温めることで糸カミソリの皮膚ダメージを予防し、痛みも緩和してくれる！


4 すべりやすく、うぶ毛を糸に絡ませやすくするため、顔全体にパウダーをパタパタはたいていきます★


5 フェイス用のシルク糸で輪を作って結び、中心をねじり8の字に。最初は痛いけど慣れてくるとヤミツキに！


6 角栓やうぶ毛を取り除いた後はエッセンスパックで冷却。鎮静させることで肌の赤みが引き、毛穴も引き締まります。

1位 4位 うぶ毛・口ヒゲは糸カミソリで解決！

60分 ¥5,000（税込）

糸カミソリとは…
特殊なシルク糸で、顔のうぶ毛を取り除くのが糸カミソリ。うぶ毛を毛根から絡め抜くため、剃るよりもツルスベ肌が長持ち♥ うぶ毛がなくなれば顔色も明るくなり、化粧ノリもUP！ 脱毛器では反応しない、薄い毛にも対応♪

角栓もスッキリ取れる！


毛穴に詰まった皮脂や角質がびっしり💧


角栓が取れてスッキリ♪ メイクノリも良くなります！

※角栓の画像はまりなさんではありません



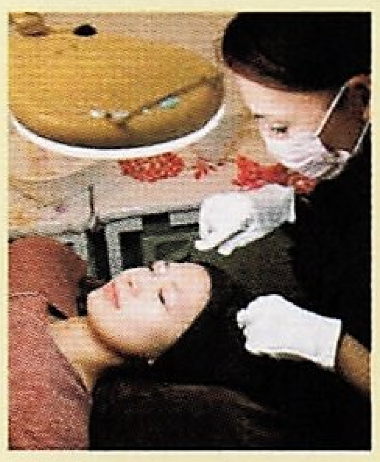
壱岐まりなさん

これぞプロの技！ セルフケアとはココが違う！

シルク糸のみでうぶ毛と角栓を取り去る熟練の技！


シルク糸を両手で操りながらうぶ毛を絡め取ることで、小鼻の毛穴も目立たなくなり、まゆげの形も整えられ、アゴ先の角栓もすっきり！

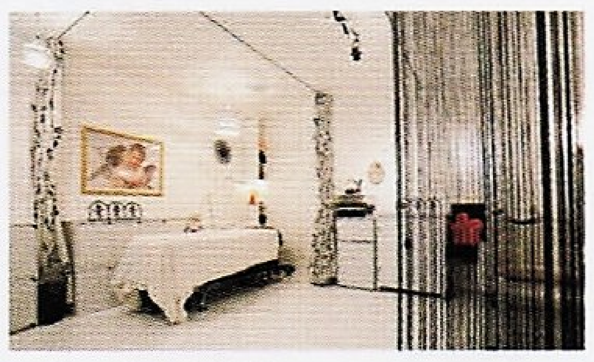
顔用と身体用のシルク糸を使い分け！


シルク糸は細い糸と太い糸の2種類をそろえているので、顔の細いうぶ毛にも、腕や脚など身体の太い毛にも対応できます。肌にやさしいシルク糸で無数に生えているうぶ毛や毛を、一気に処理していきます！

salon data

エンジェルムーングループ

シルク糸エステを取り入れた、自宅エステサロンの開業支援も行う♥ ノルマがないので手に職がついて、自分のペースで働けるのがうれしい♪ 全国45店舗で糸エステ展開中!!


無休 完全予約制
https://www.angelmoon-in.com/

サロンに聞いた！ うぶ毛お悩みQ&A

うぶ毛を剃ったら濃くなるってホント？


RIRIさん

A カミソリ処理だと濃く見えるようですが、糸カミソリは毛根から根こそぎ取り去るので、心配ありません！

頬や鼻まわりの毛穴が目立つのでなくしたい！


久保七瀬さん

A うぶ毛と一緒に角栓や毛穴の汚れも取れるので、結果、肌のキメも整います。化粧水の浸透も良くなります！

うぶ毛が医療用のレーザーに反応しない💧


まなかさん

A どんなに薄いうぶ毛でも対応できるのが糸カミソリ。何度か繰り返すうちに毛量が少なくなり、毛も細くなる！

2位
まつげのダメージは EYE SPAで解決！
30分 初回トライアル ¥2,000（税込）

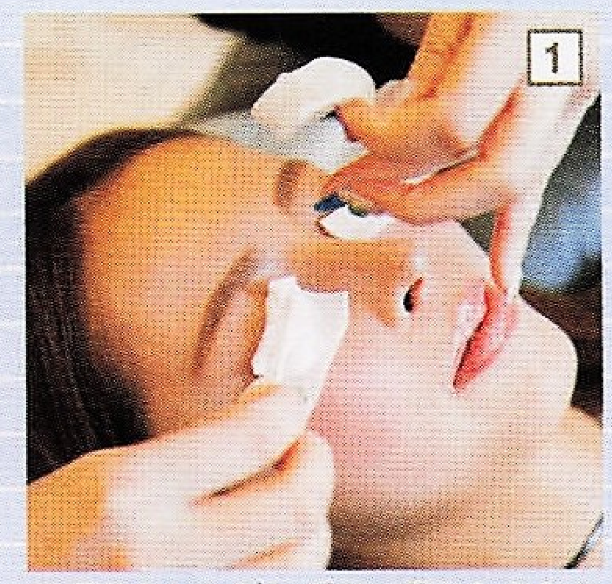


3週間経過すると、まつげが伸びて量も増えてきた♪



アイスパを行った20代女性。終了後は目元スッキリ！

※まつげの画像はRIRIさんではありません



日頃のクレンジングでは落としきれない「毛穴の汚れ」を炭酸泡パックでクレンジング。根本から徹底的にオフ！



汚れが溜まりがちな毛根はマイクロチップ繊維で念入りに。まつげダニ予防のためにも3カ月に1度は行いたい！



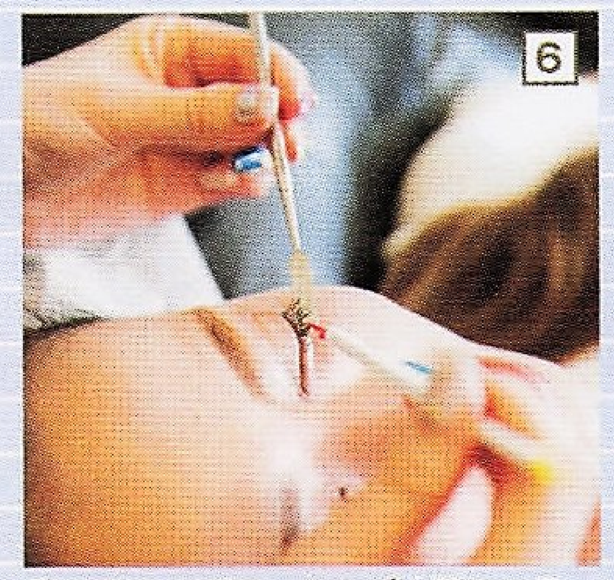
育毛成分キャピシキルを含むエイジレストリートメントⅠを、目元に塗布。その後目元をホットピローで温める♥



目元の小ジワや皮膚に、抗老化作用があるヒト皮膚幹細胞配合のトリーメントⅡ液を塗布。毛根周辺を整えます♪

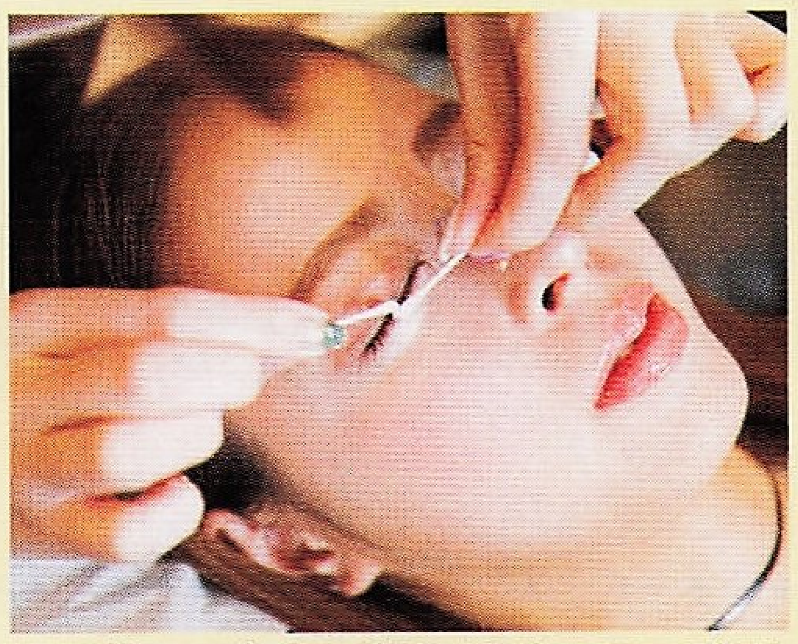


目元を温め、スチームで潤いを与えながら頭皮マッサージ。頭痛・肩こりからくる眼精疲労をほぐしてくれます！



傷んだまつげに、たんぱく質やコラーゲンなどが含まれたトリートメントⅢ液を塗ればハリとコシがよみがえる！

＼これぞプロの技！／
2本の綿棒でまつげを挟み毛根の汚れを徹底してオフ


まつげシャンプー後は綿棒2本を使ってまつげを挟み、汚れのもとを逃しません。徹底的に落とすことが、トリートメントの浸透にも繋がります！

EYE SPA とは…
エイジレスな目元とまつげを作る、皮膚科医監修の3STEP集中トリートメント。汚れを落として、毛根周期のターンオーバーを促します。5人に1人は棲みついているというまつげダニの予防にも！

サロンに聞いた！ まつげお悩み Q&A


RIRIさん
目元が軽くなった！3週間後が楽しみ♥


アイスパ、ぜひ体験下さい！
ヴィーナスラッシュ六本木店 山﨑亮子さん

まつげが細すぎてまつエクが持たない…


木村美和子先生

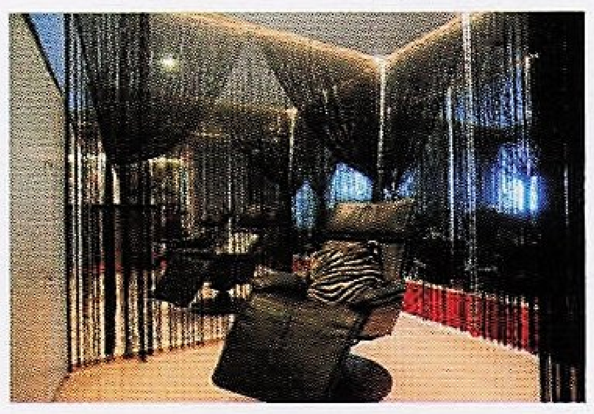
A 自まつげの太さに合った細いエクステをつけることで、持ちもよくなります。詳しくは、カウンセリングでご相談下さい！

左にくらべ、右のまつげが下がりがち…


久保七瀬さん

A 特殊技術で自まつげを根元から立ち上げエクステを付ける"ラグジュアリーリフトカール"で右を上げれば、バランスも◎！

salon data
ヴィーナスラッシュ六本木店
「小顔黄金比エクステ」を掲げるヴィーナスラッシュは目元のスペシャリスト・サロン♥ 技術維持のため、スタッフは年2回アイリスト検定を行う。



☎03-3479-0225
東京都港区六本木7-8-8
ミクニ六本木ビル3F
年末年始のみ定休
自由ケ丘・表参道・新宿にも店舗有
http://www.venuslash.com/

5位
はみ出し鼻毛は ワックス脱毛で解決！
15分 ¥2,160（税込）

鼻毛のワックス脱毛とは…


鼻腔を洗浄後、保護用の下地を塗布し、ワックスを鼻に挿入したら一気に抜き取るだけ！

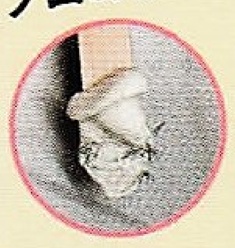


鼻毛を全て抜く訳ではないので医学的にも安心！



鼻穴の下から覗かれて見える部分のみを除去！

＼これぞプロの技！／
一瞬でごっそり根こそぎすっきり！


最初は抵抗があるワックス脱毛も、慣れれば最もスピーディで手軽な脱毛法。ストレス等で鼻毛に白髪が目立つ人にも◎！

salon data
Queen's Wax 新宿店


10〜50代の男女が通うブラジリアンワックスの専門店。VIO新規限定（60分）¥3,900〜と価格も良心的！

☎03-6912-5543
東京都新宿区新宿3-22-11
RSビル6F
無休　池袋・渋谷にも店舗有
http://sexy-wax.com/access.html

3位
左右差のあるまゆげは アイブローアーチで解決！
45分 ¥4,200（税込）



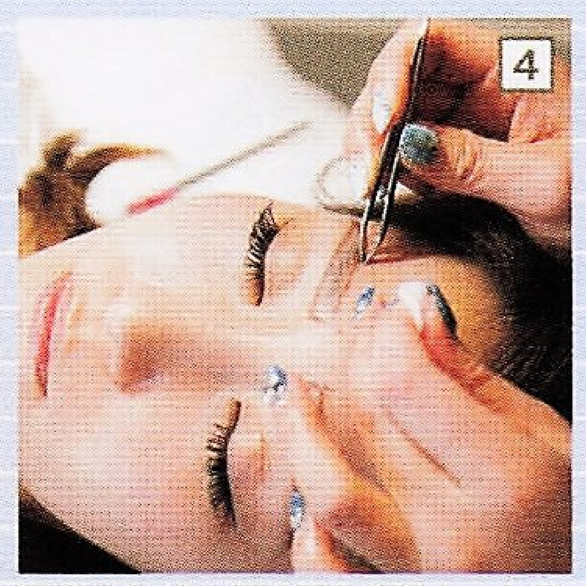
目元や顔全体の印象を確認の上、カウンセリング。目指す印象を相談しながら、眉の形を決めていきます♪



希望イメージの眉デザインを、フリーハンドで描きます。眉の動きや生え方、左右バランスなどもチェック！



寝た状態で、ワックスによるデザインまわりの脱毛を行います。ワックスは肌にやさしいハニーワックス★



アウトラインだけでなく眉カットで眉の中も調整。その後、毛抜き（ツィザー）でムダな毛を丁寧に処理。



仕上げは座った状態でチェック。正面から見て不要な毛を抜いたり、毛先をカットしたりと最終調整♪



菜摘さんは左のまゆげが濃いので、それをフォローする描き方を、鏡を見ながらアドバイスしてもらった！

左のまゆげが濃く、左右差があるまゆげ。毎朝描くのに四苦八苦





左右のまゆげがほぼ均等になり、理想のカッコいい系まゆげが完成♪

＼これぞプロの技！／
まゆげのデザインはフリーハンドで行う！


プレートを使わずにフリーハンドで行うまゆデザインは、熟練の技★ まゆげの形は一人ひとり違うので、言わばまゆげのオーダーメイド！

アイブローアーチとは…
国内初、フリーハンドで美しさと品格を表現する眉デザイニング。ハリウッドスターを顧客に持つ、著名サロンのLA式アイブローアーチを、多様な日本人女性の眉のために、独自にアレンジしたもの。

salon data
サロン・ド・ヒロコ
目元美容サロンとして22年目を迎える老舗のトータルアイビューティサロン。今まで15万人以上の日本人女性のまゆげ＆まつげをプロデュース。



☎03-5785-3370
東京都南青山3-13-22 善光堂ビル3F
月曜定休
http://salondehiroko.com

サロンに聞いた！ まゆげお悩み Q&A


菜摘 梓さん
長年のコンプレックスが解消されてよかった♥

自分に合う眉カラーの色がわからない


青木りえさん

A オススメは髪の色と同じトーンにするか、ワントーン明るくすること！ そうすると顔色もよく見えますよ♪

自分に合うまゆげの形が知りたい！


大城あいさん

A どんな風に見られたいのかで、提案するまゆげの形は変わってきます。先になりたいイメージを固めましょう！

人生をこじらせるプライド迷宮(ラビリンス)

下田美咲のもういっちょ！女子力道場 第8回

自意識過剰が加速すると、ピュアな時代の素直さ＆かわいげが台無し＝女の株が大暴落!!

歳を重ねるごとに「私はこうあるべき」という自己主張ばかり立派になってるそこのあなた!!　強すぎる自意識は素直さを曇らせて、人生に損失を与える可能性大!!　自分がプライドの迷宮に迷い込んでいないか、よーく考えて★

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A



高すぎるプライドは素直さとかわいげを劣化させる元凶!!

♣[vs 色目や下心を隠すプライド]



Q. 正直出会いが欲しいです。でも周りの異性をそういう目で見ると「がっついてる」とか「色ボケ BBA」と思われそうで…。どんな態度で臨むのが正攻法ですか？

A. 色目も下心も見せてナンボ！隠しすぎると逆にキモいから!!

何歳であれモテてる人はちゃんと色目を使って異性を見てる。けどモテない人はカッコつけてその気を隠しちゃう。その姿勢を貫ける人はいいけど、誘われるとまんざらでもない顔をする人はすごくイタイ。というか色ボケ以上にキモい。例えるならキャバクラで性欲を隠すオジさんと同じ。「そんな気ないよ」と言いつつ2人きりになったら手を出そうとしてくるみたいな。だったら初めから素直に「私は君をそういう目で見てる」と気持ちをオープンに出したほうがかわいいよね。本心を隠すのは振られたり「キモい」と言われるのが怖いからだと思う。けど下心をあとから出すほうがよっぽどキモいから！



♥[vs 男のスペックにこだわるプライド]

Q. 33歳、独身です。贅沢を言えない自覚はあるのですが、どうしても自分よりレベルの高い男じゃないと結婚したいと思えません。王子様的な人を待つことは無謀でしょうか？

A. 上位の男と結婚したいならプライドを捨てて努力すべき★

まず王子様が攻めたくなるほどのスペックが自分のどこにあるのか見つめ直した方がいい。基本的に自分と同じレベルの男しか言い寄って来ないから、凡人には凡人しか来なくて当然。でも対等な関係の結婚を望むなら、同レベルの相手を選ぶのが一番なんだけどね。明らかに自分より上位の男と結婚するなら、「プロ彼女」を目指すべき。尽くしまくって、その人のためだけに生きるってスタンスに切り替えないとまず選ばれない。いわば殿様に献上されるようなものだから、「これが譲れない」とか「私らしさ」というプライドは一切捨てるべき。さだまさしの『亭主関白』のように、相手の要望をほぼ飲み込む覚悟も必要。その生活と選ばれるための努力が苦じゃないなら待ってもいいんじゃないかな？

美咲コラム



自己防衛のプライドが過ぎると永久に本命になれない気がする

「本命になれない」と悩む人に不足しがちなのは素直さ。「こうしたい」という思いはあるのに「こうなったら恥じゃん!!」って葛藤が多すぎて肝心の気持ちを相手に伝えてない。しかも「つきあってあげてもいいかな？」と常に上から目線だったり、相手の出方にダメ出しばかりで何も行動を起こせてなかったり。自分から「あなたが好き」っていう前に「あなたは私のことをどう思ってるの？」って聞くのもそう。自分が恥ずかしいのはイヤだけど相手に恥をかかせるのはいいってことだもん、超失礼だよね。これらは全部「恥をかきたくない」という自己防衛のプライドのせいだと思う。恋の恥はかき捨て。告白するほど誰かを好きになれたことはいい思い出だし、伝えればそれをきっかけに意識してもらえるかもしれないのに。恥をかかないように生きすぎるとプライドが高く見えるし、女としてもかわいくない！　時には恥をかく勇気を持ったほうが幸せになれると思うよ★

♥[vs 自己評価が高いプライド]



Q. 私は結構尽くすタイプです。でも何をしてあげても彼氏に適当にあしらわれてしまいます。何がいけないのでしょうか？イラつく私の心が狭いのでしょうか？

A. 「してあげた」ことに対する自己評価が高すぎるだけ！

自分では100点満点と思う行動でも、世間一般から見たら大したことがないレベルだったりする。自己採点をするなら自分が“したこと”じゃなくて“されてる”ことの点数で量ったほうがいい。もし60点の扱いをされてるなら、それが相手から見た自分の評価。してあげたのに返ってこないんじゃなくて、加点対象になっていない。つまりは何の役にも立ってないってこと。素直に60点であることを自覚して、努力したほうがかわいげがあるよ！

♠[vs 見栄を張りたがるプライド]



Q. 高価なブランド物を買っては自慢してくる友達がいます。そこまでお金をかけて見栄を張るプライドが理解できません。

A. 本人が自己満足さえできてれば全然いいと思う

他人の見栄なんて誰も見てないし、記憶になんてそうそう残らない。けど本人が気持ちいい思いさえできてれば投資して成功だよね。好きなものを買って満足というのもそうだし、自慢するのも全然アリ。ブランド品や豪華な生活をSNSに出すことで称賛を集めて仕事につなげたり、友達に「それどこの？」って聞かれて優越感を得たり。自己満をちゃんと追求できるのは大人の特権。ちゃんと自慢できたかとか、他人に評価されたかとか。きちんと幸せ目標を達成することが大事★　もし満足できてないならただの損失。イチからプランを練り直すべき。ちなみに私は全然ブランドに関心がなくてうといからか、自慢する対象に選ばれないよ！

♦[vs 勝ち負けにこだわるプライド]

Q. あらゆる場面で断固として負けを認めない知人がいます。誰が見ても明らかにおかしい部分を指摘してもひかない人って、どう対処すべきですか？

A. 勝ち負けをつけずに自分の希望を通す方法に目を向けて



賞金とか順位がかかった試合じゃない限り、勝ち負けに意味なんてないよね。勝っても負けても損得がないし。だから勝たせてあげて大丈夫(笑)。こんな時は自分の希望を通すことだけに着目して、表向きの勝ち負けをつけないのが大人のやり方。勝ち負けにこだわる人ほどプライドが高いから、言葉の選び方には注意が必要。「私の勝ち」とか「私が正しい」みたいな言い方だと相手のカンに触って余計にこじれるから。自分が優位な時ほど、相手を立てたほうがカドも立たないし誰も不快にならずに済む。大事なのは結論だけだから「ゆずってくれてありがとう」って体裁で臨むべき！



ロイヤリーセクシークイーンコスチューム3点セット（ドレス、ヘッドピース、付け袖）¥5,250／ハッピーコスチューム　その他／編集部私物

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、バーのプロデューサー、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki
cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥ ♥https://cakes.mu/series/3686

★著書「新型ぶりっ子のススメ～彼に恋させる計算ずくの恋愛戦略～」（発行：株式会社KADOKAWA アスキー・メディアワークス）も好評発売中♥

ショービジネス界の寵児の新たな一手を編集部が独占スクープ!!

Burlesque OSAKA

あのバーレスク東京が大阪に殴り込み!?

北新地の夜を席巻!!

編集部レポ 号外

北新地の夜は変わるのか!?



ステージで繰り広げられるパフォーマンスはセクシーでカッコイイ！思わず見とれてしまいます♡

活況極める現場から最新密着レポート！

東京で抜群の人気を誇るショー劇場『バーレスク東京』が大阪一の歓楽街・北新地にオープンしたとの情報を聞きつけた編集部は早速お店に行ってみました。大人なムードが漂う街を抜け、エレベーターを降りるとそこは別世界！華やかでまぶしくて、あふれる熱気に圧倒されました。



受付を済ませ煌びやかな廊下を進んでいくと、メインホールがどどんと登場！豪華なジャグジーでは美女が笑顔でお出迎え♡

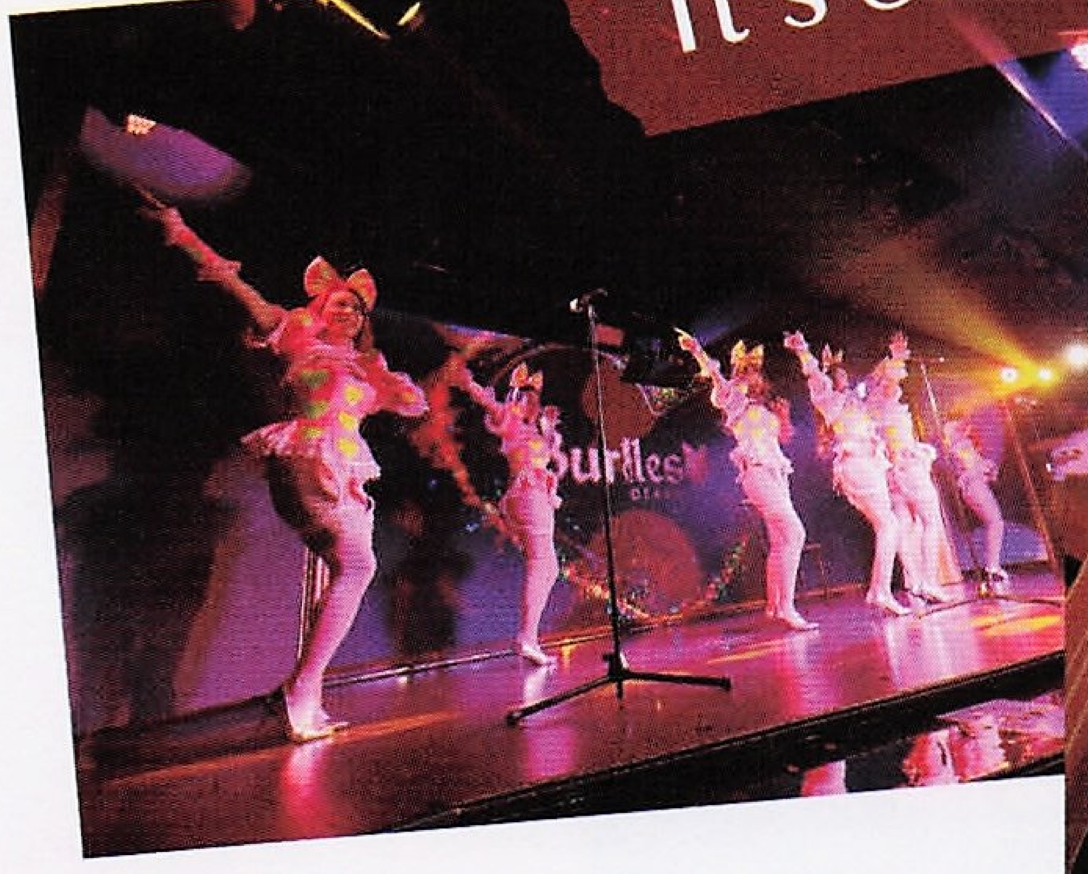


ホールの中央に位置する円形ステージでは、選び抜かれたトップダンサーたちの共演が至近距離で鑑賞できる！

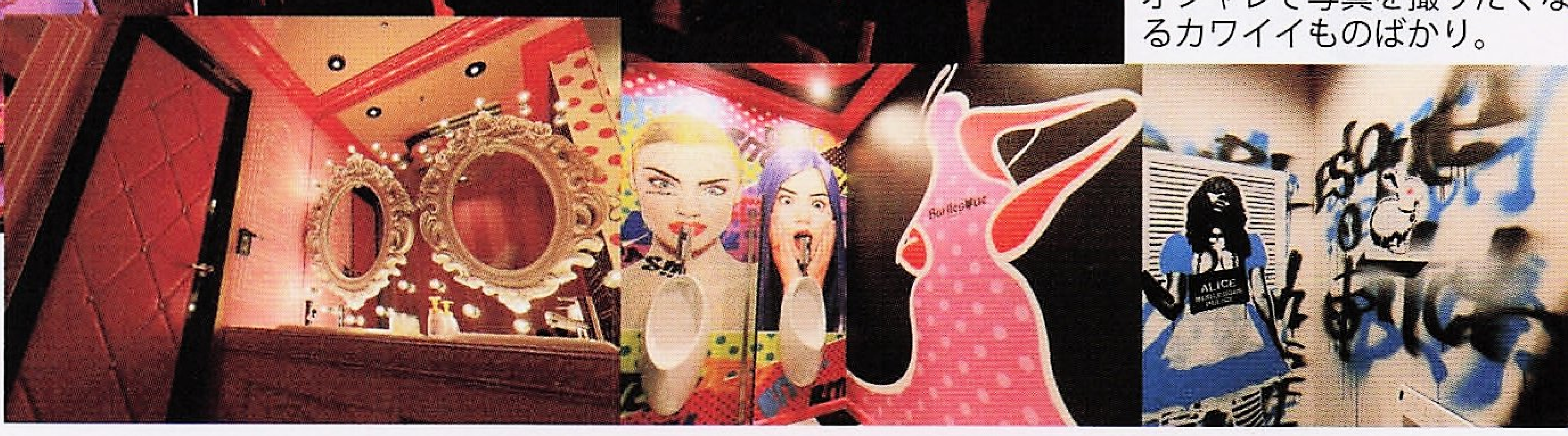
It's SHOW time!



ステージを目一杯使ったダンスは迫力満点！ショーごとに変わっていくセクシーな衣装にも目が釘付け！



趣向を凝らしたショーは若いコも年配の方も時間を忘れて楽しめる内容に。気づけばあっという間に時間が経ってるってことも。



▼凝った内装はまさしく映画『バーレスク』そのもの。エントランスやトイレに散りばめられたアートや落書きもオシャレで写真を撮りたくなるカワイイものばかり。

海外ではショークラブが盛んだけど、大阪でこんな本格的なショーが見れる時代が来たんですね、取材を忘れて楽しんじゃいました。女性客も多く、女の子同士で遊びに行くのもお勧め！その際はお気に入りのコにチップを渡す醍醐味も楽しんでね♡今晩はバーレスク大阪へGO！



JR東西線北新地駅11-21番出口を出て徒歩2分。
JR 大阪駅、地下鉄梅田駅から徒歩8分。
地下鉄四つ橋線西梅田駅から徒歩4分。
堂島アバンザの横手です。

Address

大阪市北区曽根崎新地 1-3-8
ぐらんぱれ壱番館 4 階
06-6345-4567
http://burlesque-osaka.com/

ダンサー募集！

メディアで話題のバーレスク大阪で働きませんか？業界トップクラスのギャラを誇るバーレスク大阪なら、あなたのエンターテイメント活動をバックアップできます。まずはお気軽にお問い合わせください。左記QRコードからアクセス！

気になる料金システム

ノーマルプラン ¥5,400/1show
1Drink+Show（1ステージ）
1Drink 付きのお得なプランです。

女子会プラン ¥3,240
女性だけでご予約のお客様限定。1st Show のみなので、19:30 までにご来店ください。1Drink 付き。

♡ 上記プランは税込表記、前日までの予約限定。通常料金はHPをご確認ください。

PERFORMANCE SCHEDULE

Entrance Open 19:30
1st Show Time 19:30〜21:20
2nd Show Time 21:30〜23:20
3rd Show Time 00:30〜02:20

バーレスク大阪とは

映画『バーレスク』の世界を新感覚で再現した、いま話題のショー劇場です。豪華な内装と華やかなステージで表現されるセクシーなパフォーマンスは観る人を圧倒します。究極のエンターテイメントを体験できる空間がバーレスク大阪なのです。



今ネットで話題のスマホだけで簡単に稼げる高収入バイト♥
会員数 60万人 突破!!
暇つぶしに メールやチャット をするだけ♪
好きな時に好きなだけ♪
スマホでラクラク稼げる!!
ミッションクリアで
いま登録すると7万円お祝い金贈呈中
1 メールやチャットするだけ完全ノンアダルト
2 報酬日払いOK!!
3 初心者でも稼げる!!
お話しするだけなのに稼げるヒミツはコチラ
http://lady.livede55.com/?b=aneageha
ネットで検索 ライブでゴーゴー 検索
App Store
Google play
イメージキャラクター リサちゃん
友達を誘って みんなで始めよ!
♥みんなの体験談♥
「毎日おもしろトークで盛り上がる!」
大学生 19歳（利用歴：3ヶ月）
月平均報酬：
16.5万円
通学中にメールして夜寝る前にみんなとチャットしてます。
普段からおしゃべりが好きなのでチャットは毎回大盛り上がり★
気付けば夜中なんですけど、長く話せば話すほど稼げるので自然と稼いでる
自分にビックリ笑 なのでお話好きさんにオススメかも★
「モテて稼げてめっちゃハマる♥」
販売員 21歳（利用歴：1年）
月平均報酬：
31.5万円
仕事の休憩時間とか暇してる時にメール送ったりチャットしたりしてます。
普通に会話するだけなので気楽だな～と思ってたら本業より稼いでましたw
初めて利用した時に、男性の会員さんから「かわいいね」とか「タイプ」と
か言われて嬉しくなって、それからはほぼ毎日暇つぶしに利用してます ^^
◆運営元:株式会社ハイスペック 大阪府大阪市淀川区西中島5-14-10新大阪トヨタビル4階 ☎06-7176-9403（受付時間 月～土 14時～18時）
◆18歳未満利用不可 ◆ご利用前に必ず利用規約をご確認下さい ◆別途通信費・パケット利用料などがかかります
ライブでゴーゴー

西麻布のサラダボウル、alifeでお姉さんをパパラッチ

姉ageha クラブSNAP♥

@西麻布alife（エーライフ）

3/25、西麻布alifeとコラボしてスナップを開催しました★　この日はいろんなジャンルや国籍の人で賑わっていて、大盛況😊　パリピさん寄ってらっしゃい見てらっしゃい！

PHOTO_Ryuzaburo Tabata
EDIT&TEXT_Ai Yoshida



会社員（27歳／東京都）独身・子供なし Misaさん
主婦（23歳／東京都）既婚・子供なし あさみゃーでさん

女は黙って肉食コーデ♥
ヒョウ柄ともこもこファー付きの袖で2人でアニマルコーデ♪



受付 Mikaさん

赤でパンチを効かせます★
H&Mのトップスはフレアスリーブがお気に入りだよ😊



ダンサー SAKIさん

胸元セクシーなシースルー素材♪
どこで買ったの？と聞かれるワンピはH&Mのもの♥

＼姉agehaからはこの2人が応援に来てくれました♥／



バー店員（28歳／東京都）独身・子供なし 矢野ユウキさん
デコアーティスト勉強中（30歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人 鈴木愛美さん

色を合わせて双子コーデ完成♥
2人ともホワイト＆ブラックコーデ♪　アクセでポイントon★



イベントコンパニオン（22歳／東京都）AYANO KASAJIMAさん
学生・イベントコンパニオン（21歳／神奈川県）独身・子供なし 小川映美さん

ジャパニーズウォッカのPR中♥
Keys and Bricksというブランドの日本で作られたショット用ウォッカを宣伝してます😊



会社員（28歳／東京都）独身・子供なし ルタさん

踊りやすいコーデです★
上下ZARAの服で、バッグも肩掛けタイプ♥　とにかく動きやすさ重視！



会社員（36歳／東京都）既婚・子供なし 赤井枝里子さん
イベントMC（36歳／東京都）独身・子供なし 水谷琴美さん

脱ぎ着しやすいコーデ♪
↑今日は柄ワンピで2人とも派手め♥　バッグがポイントで差し色♪



ダンサー Jhayさん

オールブラックで引きしめ★
Designalのワンピは段々になったフリルとVカットがかわいい♪

alifeとは



今を表現する最先端の遊び場♪
最高の音質に3つのコンセプトを体現したフロアを楽しめる！　㊟東京都港区西麻布1-7-2



介護・ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし 宮原未来さん
秘書（28歳／東京都）独身・子供なし 会田愛さん
飲食関係（25歳／東京都）独身・子供なし 野々村由衣さん

今日のコーデのテーマは、ズバリ！　パリピです😊
お酒片手に今日も踊ります♪　大ぶりの小物でインパクトをプラスするよ😊



会社員（23歳／東京都）独身・子供なし 三浦可菜さん
公務員（26歳／東京都）独身・子供なし 小嶋理沙さん

クラブの時はタイトコーデ★
H&MやANAPのプチプラ服もコーデ次第で高見え♪



職業ヒミツ♥（30歳／東京都）独身・子供なし ゆうこさん

全身ホワイトで並んでちょい三つ子っぽく♪
このニットワンピはリエンダのもので、着るだけでゆるエロに♥

今回無料配布したのは「コードナイン」ブランドから

うぶ毛ケア＆ピーリングもできる魔法のシート♪



韓国で累計売上140万個突破の大人気商品！

日本でもTVショッピングで話題騒然！

オールインワンの楽ちん美容液😊
シート用浸透液としても、直接肌に塗るオールインワン美容液としても使える2way美容液だよ♪　プラントエクストラクトエッセンス300ml 5,000円

うぶ毛、角質を除去するシート♪
両面タイプの特殊構造。メッシュ面でうぶ毛角質ケア＆パッド面で美容液をお肌に浸透させる。トックススキンケアシート 25枚入り 2,600円

気になる方はココからチェック！
しっかり保湿しながらシートで拭き取ることで、古い角質や不要なうぶ毛が取り除かれるから、クリアな肌に生まれ変わるよ♪
問い合わせ：アンプリー　☎03-3567-8666

スナップと一緒に美肌ケアアイテムの無料配布もしました♥

この日は100名以上に美容液入りパックを配布したよ★



コードナインの製造元の方ともパチリ😊

alifeの夜はこうして更けてゆく…✧。製造元の方々もノリノリです♪



＼サンプルお渡し担当はこの2人！／

美容液のボトルとパックを実際に試せるブース♪

1月号のうぶ毛特集で取り上げられていたコードナインのケアシートと美容液✧



スマイル0円で笑顔を振りまく2人★

この2人、白いパッケージと負けないくらいまばゆいオーラを放ってます✧



コードナインを受け取ってくれた2人♪

このアイテムでさらに美しさに磨きをかけてもらいたいですね♡



通りすがりの男性陣も興味津々です★

サンシャイン池崎も顔負けのパリピ感溢れるポーズです😊



夜中もまぶしく輝く矢野スマイル✧

3人では初遊びと言っていた彼女たち😊　勢いが良すぎて背景が軽く崩壊しました😊



ハイテンション3人娘が登場！



おっとまたしても男性から絡まれる😊

西麻布の人たちはみんなフレンドリー！　遊び慣れてる感が素敵です★

4月号絶賛発売中!!



発行／ダナリーデラックス株式会社 http://dunnery.tokyo/k-ageha/ 発売／株式会社 主婦の友社

INFORMATION

暖かくなってきて新しい服やコスメ、美容法に手を出したくなるこの季節♪ 今回はどの枠も心機一転にぴったりの新商品や美容情報が目白押し★

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.)[NO.02]

01 歌舞伎町のヘアスペシャリスト加藤圭悟さんと池袋の有名美容室CARRYコラボのヘアセット講習会開催✧



数多くのヘアメイクさんを育ててきた歌舞伎町の加藤圭悟さんとモデルも通う美容室CARRYが、今一番旬のヘアアレンジを教える講習会を開催♪ セットに自信のない美容師さんからセルフで簡単なアレンジを覚えたい一般の方まで参加OK★ 日程などの詳細は、QRか電話で確認してね😊



問CARRY
☎03-3971-8220 HP：http://www.hair-carry.com/

02 Delyle NOIRで4/28(金)からノベルティフェア開催！ ￥13,000(税込)以上のお買い物でもらえちゃう♪



ノベルティでもらえるのが小原優花が着用しているこちらのシフォンパレオ✧ ベアトップ、ホルター、腰巻きと3WAYの着こなし方ができるよ♡ ※なくなり次第終了です。

問Delyle NOIR
渋谷109店：☎03-3477-5053 WEB STORE:http://blanccloset.com/delylenoir/

03 2017年Emiria Wizの春／夏コンセプトは“Happiness”😊



今季のコンセプトに沿って「もっとかわいく、もっとエレガントに、そしてもっと幸せになれるお洋服」が続々と発売されているよ✧ サイトや店舗での新作チェックをお忘れなく♡

問Emiria Wiz
☎03-5312-6595 HP：http://emiriawiz.com/

04 鉄板コスメのクリアラストから美白に特化した新色発売中★



新作の薬用美白オークルaは、美白成分のトラネキサム酸を配合。メラニンの生成を抑えて、シミやそばかすを予防するよ♪ 紫外線からお肌を守ってくれるから心強いね✧ 日差しの強い季節にも手放せない♡ もちろん今まで通りファンデいらずのカバー力は健在✧

医薬部外品 ￥1,500

問BCLお客様相談室
☎0120-303-820 HP：http://www.bcl-brand.jp/brand/clearlast/

05 女のコによる女のコのための吸う美容液『プラスビューティー』

+Beauty™ by eS magic



厚生労働大臣指定の添加物だけを使って作られた、安全性の高い吸う美容液♪ 吸うだけで天然のビタミンやカテキンを体内に取り込むことができるから、美容や健康に気を使う女のコにピッタリの大注目のアイテムだよ♪

問プラスビューティーbyエスマジック
☎03-5411-0389 HP：http://beauty.es-magic.jp/

06



天然由来成分にこだわるキールズから4/28(金)に新作ジェルマスク登場!!

新商品のキールズ エッセンス ジェルマスク CL(右)は、キメ細かい肌作りに効果抜群♪ キールズ クリーム PV(左)は天然由来成分99%配合のマヌカクリームで、ハリツヤがアップするよ★

問KIEHL' S SINCE 1851（キールズ）
☎03-6911-8562

07 カシオの最新作は数量限定女子向け自撮り用カメラ★



EXILIMの2,000台限定新作♪ メイクアップモードで肌をきれいに、背景の色を鮮やかに写したり、脚を長く写せるよ♡ 防水防塵機能付きで、レンズを取り外して撮影できるから自撮りに◎✧

問カシオ計算機お客様相談室
☎03-5334-3611 HP：http://casio.jp/

08 夏に向けてマストなトリアの一押しセルフ美容アイテム♪



FDA（アメリカ食品医薬品局）の認可を唯一受けている脱毛器、大小2タイプとアイケアレーザー✧ クリニックで使うレーザーの開発者が作った製品だから信用できる♪

問トリア
☎0120-917-380 HP：http://www.triabeauty.co.jp/

最新 Entame 虎の巻

若いコとの会話にも困らない

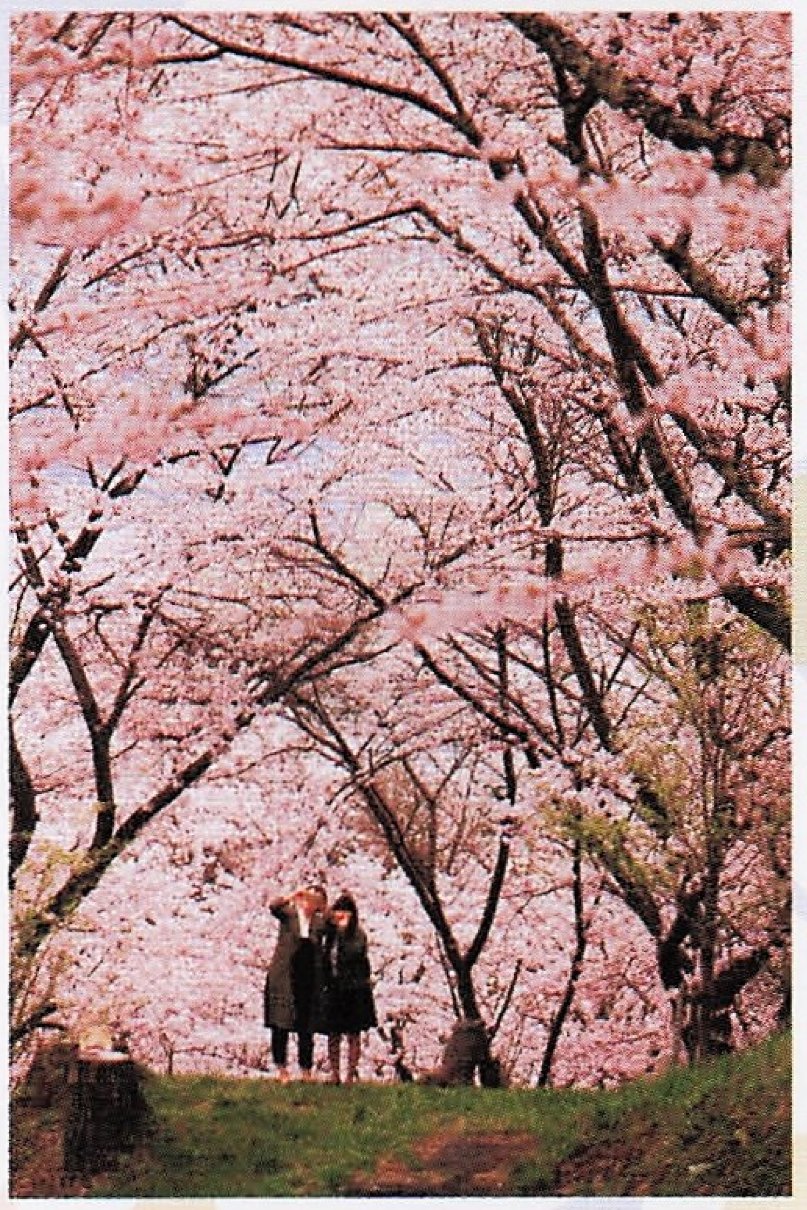
エンタメ

Vol.16

ぽかぽか陽気に誘われて外出したくなりますね♪ 「行きたい」「見たい」と興味をそそるイベントや情報が盛りだくさん★

EVENT 霞ヶ城公園





大小約2,500本の桜が咲き誇る福島の桜まつり

4/6(木)～5/7(日)まで開催される桜まつりは、霞がかかったような幻想的な風景を見ることができるお花見イベントとして有名だよ★ 18～22時はライトアップされたり、日中は二本松駅から市内の桜の名所を巡回するバスも運行♪ ソメイヨシノを中心に、ヤエベニシダレなどたくさんの種類の桜が見られるとあって、さくらの名所100選にも選ばれているよ✧ 江戸時代に戊辰戦争で落城し、焼失したあとに県立公園として作られた霞ヶ城公園😊 「二本松少年隊」の像があり、お花見だけでなく霞ヶ城（二本松城）の観光もできる、歴史深い場所だよ♪ ㊒にほんまつ観光協会 ☎0243-24-5085 ㊟福島県二本松市郭内3

MOVIE 名探偵コナン から紅の恋歌



平次と和葉との関係も変化!?

舞台は大阪、京都。百人一首会の会見が行われる日売テレビで爆破事件が発生し、服部平次と幼馴染・遠山和葉が巻き込まれる！ 原作でもキーマンとなる注目の新キャラクター大岡紅葉も劇場版初登場！ ●監督／静野孔文 ●配給／東宝 ●4月15日(土)全国ロードショー

MOVIE 美女と野獣



「美女と野獣」が遂に実写化!!

魔女の呪いで野獣に変えられてしまった美しい王子。呪いを解くには誰かを愛し愛されることが必要だが、その見た目から心を閉ざしていた。そんな時、野獣の前に聡明で美しい女性ベルが現れて…。●監督／ビル・コンドン ●配給／ウォルト・ディズニー・ジャパン ●4月21日(金) 全国ロードショー

DRAMA 母になる



「母になる」喜びと痛みを知り成長する物語

幼稚園帰り、繋いでいた手を離した隙に息子が誘拐されてしまう。9年後 、13歳になった息子が現れるが…。誘拐事件に直面した家族を通して3人の女性が傷つきながらも「母になる」までの物語。●出演／沢尻エリカ、藤木直人、中島裕翔、板谷由夏、小池栄子 ●毎週水曜22：00～ ●日本テレビ

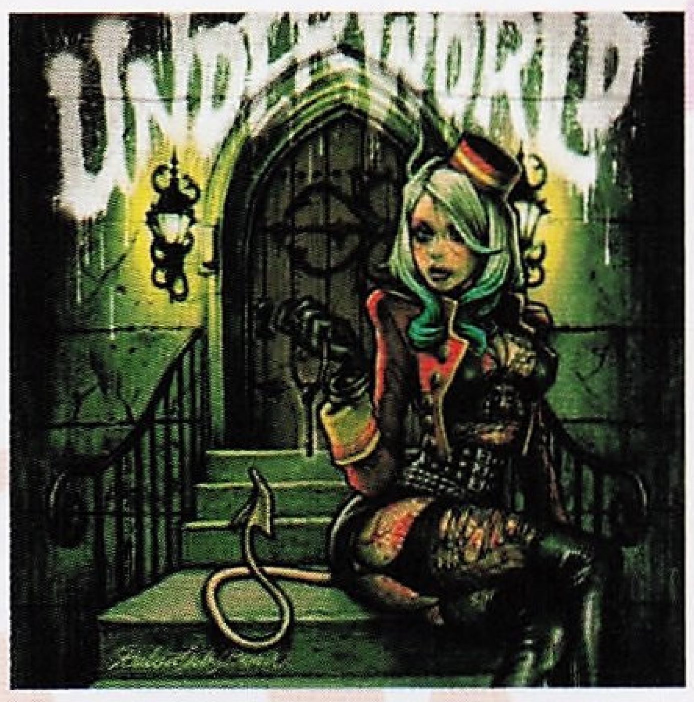
EVENT 肉フェス



肉フェス史上最大規模で開催！

ハイクオリティな出店者だけを集め、日本全国の肉を楽しんでもらうイベント「肉フェス」が今年もお台場で4/28(金)～5/7(日)に開催されるよ★ 入場料無料で、食券は1枚￥700(税込)♪ 会場は東京テレポート駅から歩いて3分の場所に作られるお台場肉フェス特設会場😊

MUSIC VAMPS



4/26(水)発売の新アルバム『UNDER WORLD』

「ダークサイドとも言える裏の世界こそVAMPSの本質」をコンセプトに、ヘヴィなサウンドとキャッチ―なメロディが詰まったVAMPSらしい1枚だよ😊 アルバムのツアーも6月から開催！ ●初回限定盤A:SHM-CD & Blu-ray￥5,000など全5タイプ ●4/26(水) 発売 ●Virgin music

MUSIC 西野カナ



Just LOVE Tour 最終公演を完全収録★

2016夏～秋にかけて行われた全国アリーナツアーの最終公演、さいたまスーパーアリーナの様子を完全収録しているよ♡ 8月26日からは初のドームツアーも開催決定♪ ●初回生産限定盤DVD￥6,000/Blu-ray￥7,000など全4タイプ ●4/12(水)発売 ●SME Records

DRAMA ファイナルファンタジーXIV 光のお父さん



FFシリーズ初の実写ドラマ化だよ★

ファイナルファンタジーXIVプレイヤーの「実体験」を「実写化」したシリーズ初の連続ドラマ。ゲームパートはCGではなく、原作者自身が操作すると話題です！ ●出演／千葉雄大、大杉漣 ●MBS：4/16(日)深夜1：15スタート ●TBS：4/18(火)深夜1：43スタート

DRAMA 人は見た目が100パーセント



研究一筋の理系女子が自分磨きに奮闘！

現代女性のリアルな心情を描いた大久保ヒロミさんのコミックの実写版ドラマ。「自信がない」「モテない」など、ないないづくしの女子が「美の特別研究」を始めることになり…。●出演／桐谷美玲、水川あさみ、ブルゾンちえみ ●4/13(月)スタート毎週月曜22：00～ ●フジテレビ


まとっているものは、彩り。
この瞳で違う私が、現れる。
1Day Color Contact Lens
ラヴェール
loveil®
KODA KUMI
Design produce
Caramel glow
キャラメル グロー
http://loveil.jp/
販売名 ラヴェール プラス/1日使い捨てソフトコンタクトレンズ 1箱30枚入り 1箱10枚入り/販売度数(D):0.00・-0.75～-5.00(0.25単位)-5.00～-8.00(0.50単位)合計25PWR/終日装用 DIA:14.4mm/単回使用視力補正用色付コンタクトレンズ/
単回使用非視力補正色付コンタクトレンズ/医療機器承認番号:22600BZX00273A14 コンタクトレンズは「高度管理医療機器」です。必ず眼科医の検査・処方を受けてお求めください。このレンズは1日ごとに新しいレンズに取り換えてください。
1度目から外したレンズは必ず捨ててください。ご使用前に必ず添付文書をお読みの上、装用期間、取り扱い方法を守り、正しく使用して下さい。また、装用のイメージには個人差がございますのでご注意ください。少しでも異常を感じたら、直ちに眼科医の検査を受けてください。



riendahomecollection.com



rienda *home collection*

全国のドン・キホーテおよびMEGAドン・キホーテ（一部店舗を除く）にて発売。取り扱い店舗についてのお問い合わせ：0120-044-533

ドン.キホーテ
限定発売


VITALIZE CLEANSING WASH
RAWBE
PRECIOUS EXCLUSIVE COSMETICS
The special
洗うたび感じる。
溢れるほどの美肌力。
高濃度美容液クレンジング洗顔
ビタライズクレンジングウォッシュ
内容量:140g
http://www.rawbe.jp/ お問い合わせ TEL 0120-309-132



RAWBE

使うたび感じる。
生まれたての赤ちゃん肌。



贅沢過ぎるほどの
美のオーラを纏う。

高濃度美容クリーム

ハイコンセントレーションクリーム
内容量:30g

透き通るほどの美力が
上質な輝きを放つ。

高濃度高機能美容液

ブリリアンスエッセンス
内容量:30ml

眩しいほどに輝く。
溢れる程に潤う。

高浸透型高機能化粧液

インプレグネイトローション
内容量:100ml

すべての「美力」を
浸透させるために。

高浸透型導入美容液

リポソームブースターエッセンス
内容量:30ml



ドレスで「谷間」はつくれます！
盛りドレス
モリドレ
着たいを叶える
業界初
盛りドレの詳細♪
内側
Inside
1.6cmパッドが付属
パッド
1.6cm
パッド断面
パッド断面図
通常パッド
この部分が増えました
盛りパッド
軽量なパッドなので、肩こり・ずり落ちしない！
たったの11グラム
店内で販売中のヌードブラを併用すると更に盛れる！
最強の組み合わせ
¥1,280で販売中
業界初1.6cmの下厚パッドが
内蔵されていることで、
下から上に底上げ力が最強
＋ヌードブラで驚く谷間メイク！
ここの部分にしっかり“差”がでます!!
10秒に1枚売れてます
早くも3回目の再入荷！
ランキングNo1,2,3独占
発売から2時間で完売！
gna
￥8,999[tax in]
姉agehaをご覧のお客様限定
クーポンコード48543
1,000YENOFF COUPON
こちらのクーポンは商品代金6000円以上お買い上げで適用となります。購入時にクーポン記入欄にご入力下さい。
有効期限：2017年5月31日まで
更に
パッド付きドレスを「徹底比較」
このドレス、驚きの特許申請中!!
※類似品にご注意ください
本当に盛れるの？
正面ボリュームUP
凄い
横胸位置UP
盛れる
斜め上セクシーUP
自然
安心してください
試着サービス
開始しました！
※条件等ありますので注意書きをご確認ください。
利用者の声
このラインのドレス着てから他のドレスが物足りなく感じる
歌舞伎町で54ヶ月連続No.1売れっ子キャバ嬢
歌舞伎町グレンズフォール勤務　桜井野の花さん
ヌーブラ無しでしっかり盛れる
Not キャバ店勤務 中嶋杏理さん
gnb
￥6,999[tax in]
gnc
￥8,999[tax in]
gnd
￥8,999[tax in]
gne
￥8,999[tax in]
お問い合わせ / 電話注文フリーダイヤル
0120-042-032
営業時間 10:00〜19:00(土日祝日を除く)
※こちらのクーポンは商品代金合計6,000円以上のお買い上げで1,000円引きとさせて頂きます。※クーポンコードの有効期限2017年5月31日23時59分までとさせて頂きます。※クーポンコードのご利用はお一人様一回限りとさせて頂いております。※クーポンコードのご利用は会員登録が必要となります。※5,000円以上のお買上げで送料無料※SALE等で商品の金額が変わる場合がございます。商品ページをご確認ください。※『試着サービス』は商品到着より７日以内のご利用となります。※電話でのご注文はクーポンの対象外となります。
盛りドレス
検索
欲しい商品が見つかったら
商品IDを入力してサイト内で検索♪
http://dazzystore.com


姉agehaが年間定期購読
できるようになりました❤
「コンビニを回ってもなかなか見つからない」
「忙しくて買いに行く時間がない」
「しょっちゅう買い忘れる」
そんなあなたに朗報です❤
送料無料でお手元に確実に届きます!!
姉アゲハ　フジサン
検索
お電話からのお申込み 0120-223-223 <年中無休／24時間受付>
※定期購読の契約はFujisan.co.jpとの契約となり、お申込みはFujisan.co.jpの利用規約に準じます。
詳しくは
コチラ❤

姉 お姉さんアゲハ ageha

aneageha

読者参加型Instagram連動企画　第4弾！

あなたの春ネイル、見せて♡

前号で募集した「あなたの春ネイル」写真の投稿。今回もみなさんのご参加ありがとうございました♡
今回は5名の投稿を発表！　インスタのアカウントもチェックしてみてね！

Please Follow me & Let's join us!

芹沢れおなさん
爽やかなブルーに個性を感じる♡　薬指の埋め尽くしも美しい。施術先：「TRUnail大宮店」。





ぽめ。さん
春らしい配色と大人っぽゴージャスなデザインが素敵。施術先：京都のサロン「Merci」。

かよさん
自爪が傷んでるから短めな分ビジューで盛ったそう。施術先：大阪のサロン「Crea」。



maichiさん
春をイメージしてマーブルとグラデをMIX。施術先：新宿のサロン「JUSTA NAILS」。



kiko yoshidaさん
春を意識した花柄のネイル。花びらのアートが綺麗♡　施術先：渋谷のサロン「lilyna」。



次号のお題は…

あなたのスマートフォンケース写真♡

あなたが愛用しているスマホのケース写真を投稿してください。今回も参加してくれた人の中から3名様にプレゼントが当たるよ！　詳細をよく読んで投稿してね。

プレゼント



編集部から

お風呂でもスマホが使える防水スピーカーを3名様に！

半身浴に大活躍！　アンプ内蔵の防水スピーカー。お風呂の中でも音楽がいい音で聴けるし、操作も楽々。LINEトークも盛り上がりそう♡

投稿方法

- 姉agehaの公式アカウント「**aneageha**」をフォロー
- **#姉ageha5月号**とハッシュタグをつける
- 非公開アカウントの方は**公開**に設定
- デザインがはっきり見えるように写してください

※1人何回でも投稿できます

応募条件

- 投稿締め切り **2017年 5月15日(月)23:59**
- 投稿写真およびご自身のアカウントが次号姉agehaに載ってもOKな方
- 当選したプレゼントが届いたら、その写真を投稿してくれる方

みなさんの参加お待ちしております♥

倖田來未

姉agehaが今、話題のあの人にラブコール♥ vol.15

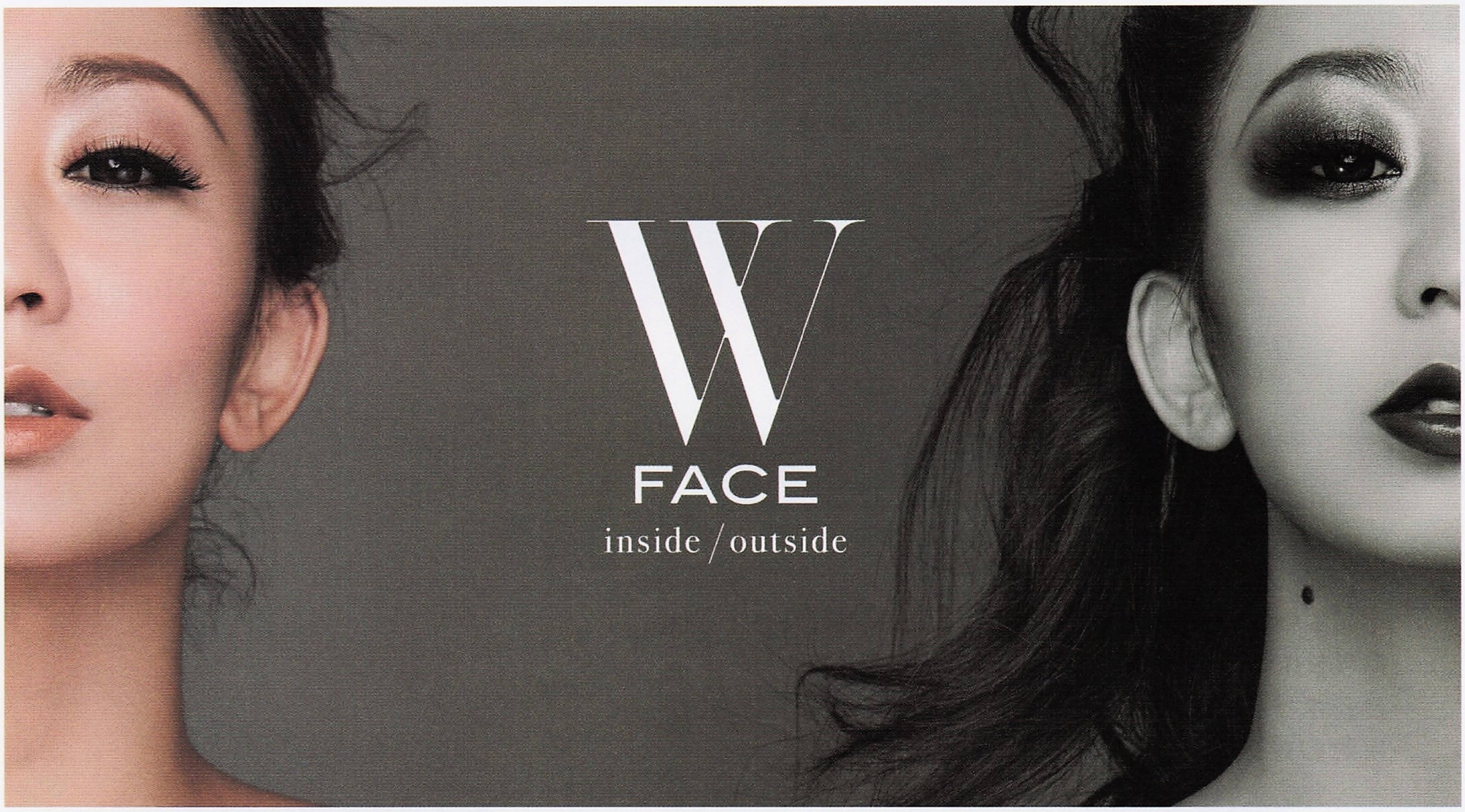
姉的 power push artist

2枚同時に発売されたオリジナルアルバム『W FACE ~outside~』と『W FACE ~inside~』がオリコン週間アルバムランキングで1・2位を独占し、音楽界にも自身の歴史にも新たな記録を作った倖田來未。4月8日よりスタートする47都道府県ツアーで彼女がファンに伝えたいこと、アルバムに込めた思いとは？

TEXT_Atsuo Nagahori

Profile

＜こうだくみ＞京都府出身。2000年12月にシングル「TAKE BACK」でデビュー。2年連続となる47都道府県ツアーが4月8日スタート。



Q 最近のガールズトークの一番のテーマは？

お仕事を一生懸命に頑張ってる女性が多いので、仕事の話から他愛もない話までして最後は「いつかみんなでハワイに住もう!」と言い合ってます(笑)。こんな思いを込めた曲がアルバムに入っています♥

Q 最近気に入ってる食べ物はありますか？

日々、卵かけご飯の美味しさと戦ってます。なぜあんなに簡単で美味しいのか、と(笑)。毎朝食べたいけど、セーブして週に2回くらい。1回太ると戻りにくいので、食べすぎないように気をつけてますね♥

Q 今、ハマってるものは何かありますか？

海ドラ「エンパイア」にハマってます★ジェイZとビヨンセの夫婦をモデルに、アメリカの音楽業界を舞台にした話。ストーリー展開も早いし、音楽もいいので楽しいです。

Q 昨年のツアーで起きたハプニングは？

ライブ中のハプニングではないんですが、ある地方でひどい金縛りにあったことがあります。同じ部屋で寝ていたマネージャーによると、エクソシストのようになってたようです(笑)。

Q 全国ツアーに向けて準備をしてることは？

ツアーを楽しみにしてくれているファンの皆さんにいただいたフェイスパックが冷蔵庫にたくさん入っているので、皆さんの愛情や思いを毎日感じながらたっぷり保湿してます。

歌謡曲が自分の内面にある原点 洋楽は新しいルーツになっている

——オリジナルとしては2年ぶりとなるニューアルバム『W FACE ~inside~』『W FACE ~outside~』が発売されました。W FACE＝2面性というコンセプトはどんな発想から生まれたんですか？

私は、歌謡曲を歌う倖田來未も好きだし、ダンスミュージックを歌って踊る倖田來未も好きなんです。ライブのアンケートを見ても、年齢や性別、その人それぞれによって好きな曲が違ってて。そこで、どちらか1つの方向性に絞るのではなく、両方のジャンル、楽曲の良さをうまく引き出せるアーティストでいたいなって思ったんです。自分の声を使い分けて、J-POPや歌謡曲、ダンスミュージックや最新のR&B／HIP HOP、その両面を表現したアルバムを作りたいって思ったのが発端ですね。

——それが、いわゆる歌謡曲マナーの邦楽ライク盤と、新しくて刺激的なトラックを詰め込んだ洋楽ライク盤の2枚同時リリースになった理由なんですね。

そうですね。ただ、邦楽と洋楽というと、結局は日本人である私が日本語で歌ってるので、ちょっと語弊があるかもしれない。邦楽のほうはカラオケで歌える、歌詞も含めて王道の倖田來未サウンドというイメージで、洋楽の方は、サウンドとして、耳と体で楽しんでもらえる楽曲というニュアンスのほうが近いかな。

どっちの倖田來未がいい？ みんなに問いかけてみたい

——倖田さんにとっては、それぞれにどんな思い入れがありますか？

私は歌謡曲で育った人間だから、歌謡曲が自分の原点だと思ってるんですね。18歳でデビューするまでは、洋楽をほとんど聴いたことがなかったですからね。デビューが決まってから洋楽を聴くようになって、今、自分が一番アガるのは、ライブの開演前に流してるようなR&B／HIP HOPになってる。0歳から17歳までの17年間は歌謡曲に親しんで、18歳から34歳までの17年間は、ほとんど洋楽しか聴いていなくて。

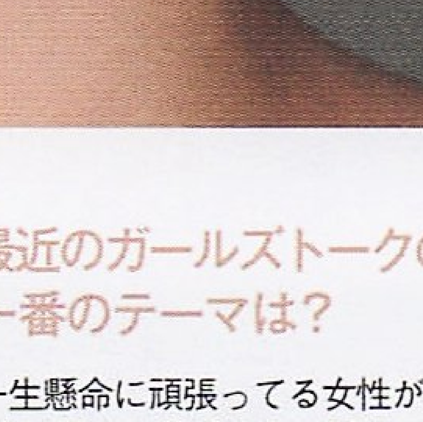
——ちょうど同じ年月が経ってる。

そうですね。倖田來未の中で音楽的ルーツが2つあるという感じですね。私にとっては、歌謡曲が自分の内面にある〝inside〟で、洋楽がデビューからの17年間で培ってきた〝outside〟なんじゃないかなと思ってます。聴いてくれたみんなにも「どっちの倖田來未がいい？」と聞いてみたいですね。

——2枚のアルバムから厳選された6曲のMVも制作されています。

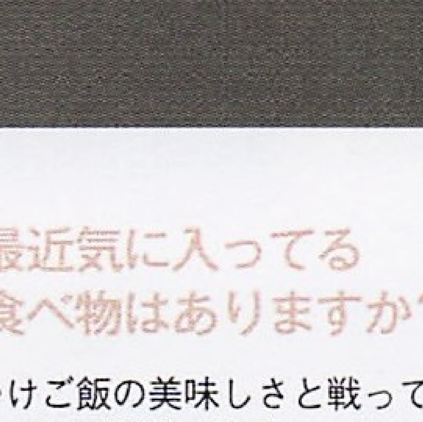
6人の倖田來未を表現したいということで、バラバラな楽曲を選んでます。いつものようにストーリー性があるものではなく、私の主観で様々な時空を旅して、いろんな場所を見回ってるという構成になっていて。今回のアルバムのテーマでいうと、『Ultra Violet』と『BRIDGET SONG』の2曲が正反対で、〝inside〟と〝outside〟をわかりやすく絵で表現できたなと思います。『Ultra Violet』は、常に何かと戦ってる、これぞ倖田來未！という映像になってて。楽曲もファッションも最近のトレンドである80'sリバイバルを取り入れてる。『BRIDGET SONG』は、今までで一番爽やかでオーソドックスで、フォーマルで歳相応な感じ。すごく幸せな環境で仕事ができている。着飾ってない倖田來未のままで歌っていますね。

「W FACE ~inside~」



now on sale

「W FACE ~outside~」



歌謡曲を彷彿とさせるポップ感

軽快なポップソングを始め、親しみやすい王道のJ-POP。歌謡曲サウンドを取り入れた倖田來未の原点に迫る1枚。

前衛的かつアグレッシブ★

ダンストラックにHIP HOP、バラードまで多彩なサウンドで、デビューからの倖田來未を象徴するようなアルバムに。

EYEMAZING Produced by Miyuu Ikeda



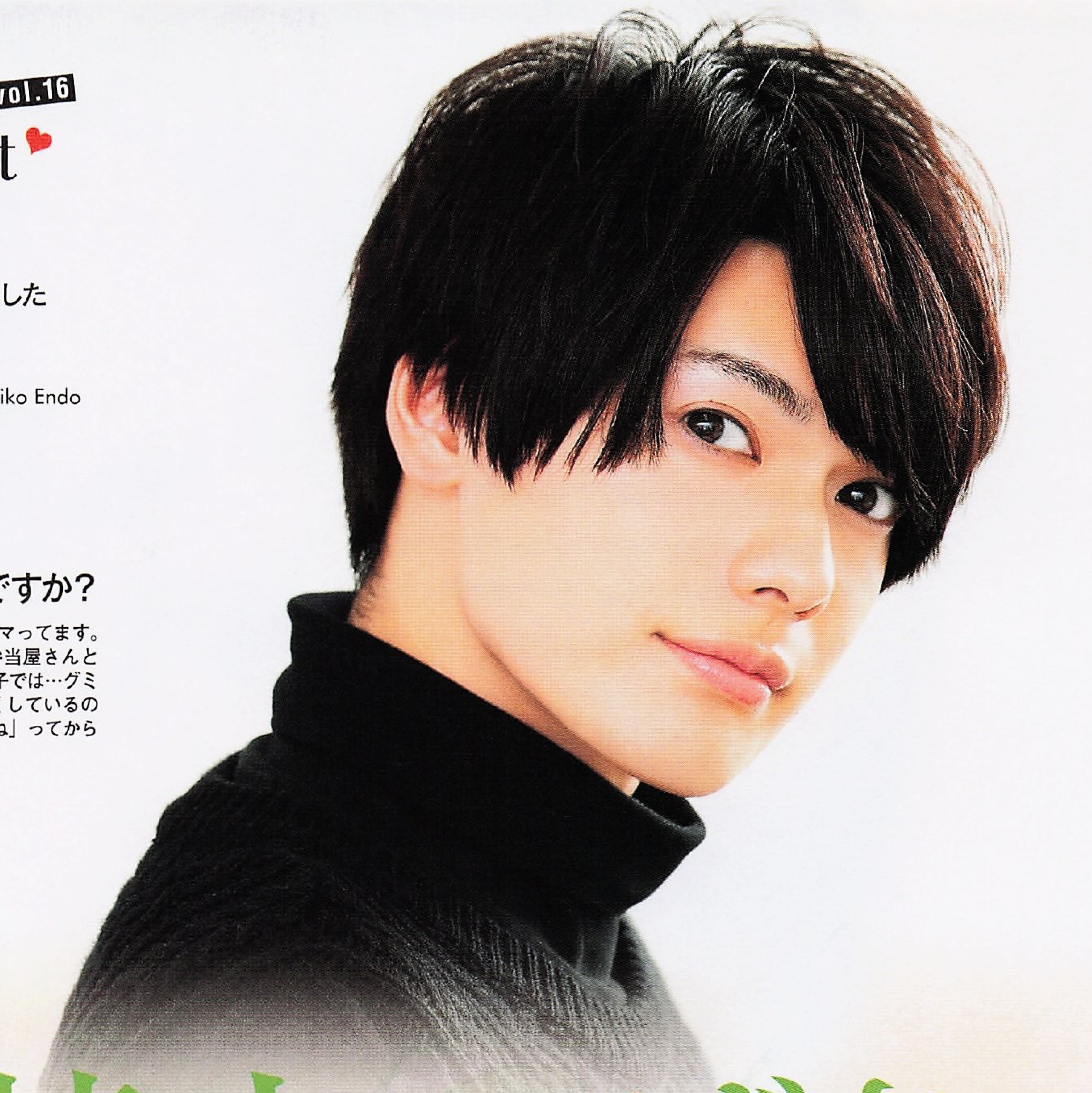
株式会社グリッターイノベーション　TEL:027-395-4261　営業時間 11:00〜18:00(平日)　GLITTER INNOVATION INC

姉agehaが今、話題のあの人にラブコール♥ vol.16

姉的 power push artist

今、サブカル女子を中心に人気爆発中のコンテンツ
「2.5次元ミュージカル」って知ってる？
「ミュージカル『刀剣乱舞』」で2作目の「出陣（出演）」を果たした
崎山さんに、「2次元のキャラクターを演じること」、
そしてその魅力を聞いてきました！

PHOTO_Satoshi Ohmura　HAIR&MAKE_Yusuke Igari　TEXT_Keiko Endo



崎山つばさ

Q1 体調管理のために気をつけていることは？

ビタミンを摂る！ サプリを飲むこともありますけど、毎日果物を食べるようにしています。疲れてくると体調を崩しやすくなるので、食事面に気をつけています。それと、寝る前にアセロラジュースをコップ一杯飲むようにしています。

Q2 マイブームはなんですか？

おいしい物を見つけることにハマってます。稽古に行く途中の駅にあるお弁当屋さんとか、コンビニの新商品とか。お菓子では…グミとか好きですよ（笑）。間食をよくしているので、みんなに「ずっと食べてるよね」ってからかわれます（笑）。

Q3 すてきだと思う女性のタイプは？

何か「自分」を持ってがんばっている人。めまぐるしく過ごす日々の中で、周りに流されずに「自分」を持ってお仕事をしていたり、勉強をしていたりする人。何かをがんばってる人はすてきだなと思いますね。

役とともに成長できるのは舞台ならでは

——演じている「石切丸」という役はどんな「刀剣」ですか？

この作品は刀剣それぞれに、以前自分を使っていた「主」がいることが多いんです。たとえば、新撰組の沖田総司の刀である「加州清光」だとか。僕の場合は神社にある御神刀なので、「神職の人」というイメージです。見た目はもちろん、性格も温厚で優しい、みんなを後ろから見てるような雰囲気。でもただ優しいだけじゃない大人な部分もあって、違うところは「違う」と言えるはっきりした人。そういう一面を持っている人なので、僕とはあんまり似てないですかね（笑）。

——第1弾である「阿津賀志山異聞」を経て2作目の出演ですが、今のお気持ちはいかがですか？

改めて、石切丸として作品に呼んでいただけたのはすごくうれしかったですし、誇りに思いました。でもその分、やっぱり責任や自覚を高めていかなければならないですし、やるべきことはたくさんあるのかなと思ってます。石切丸が成長していくと同時に、僕も成長していけたらいいなと思っていたので…。こういうところは舞台ならではの感覚ですよね。でも、自分で成長できたかどうかはまだわからない部分ではあって。それはやっぱりお客様の反応とか、そういうのを見て初めて気づくのかもしれないですね。

気負うことなく純粋に芝居を楽しんで

——漫画やアニメ、ゲームを原作にした「2.5次元ミュージカル」ならではの魅力はなんだと思いますか？

僕の中では、2.5次元とその他の舞台は、演じている上ではあまり変わりがないんですね。ただ、観ている方からしたら、やっぱり自分が好きだったり、昔から知っていたり、ゲームで育てたことのあるキャラクターが、実際に自分の目の前に来てくれたらすごくうれしいと思うし、「ああ、ここすごくこのキャラクターっぽい」みたいな部分を共有できたらうれしいと思っていて。そういう面ではすごく魅力的だなと思うし、キャラが目の前で動くっていうところが2.5次元作品を観る方からするとひとつの魅力なのかな。そしてもちろんそれに応えたいと思うので、それは常に頭に入れて考えているところではありますね。

——ミュージカル『刀剣乱舞』の見どころを教えてください。

本当に「2.5次元」というくくりを越えられる作品だと思っていて。ひとつの公演の中にミュージカルとライブがありますので、新しいエンターテイメントの形として、純粋にお芝居を楽しめて、純粋にライブを楽しめるおもしろい作品になれるのかなと思っています。原作を知らない人でも十分楽しめると思うし、もちろん知っている人には、良い意味で裏切りを与えるような、そういう時間にしたいな。やっぱりね、楽しんでもらうのが一番なので。何も気負わず、純粋にお芝居とライブを観に来たって感覚で、僕らの熱量を楽しんでいただけたら嬉しいです。

Profile
1989年生まれの27歳。漫画・アニメ・ゲームを原作にした「2.5次元ミュージカル」を中心に活躍中！ 代表作は「ミュージカル『刀剣乱舞』」シリーズ石切丸役、「ミュージカル『Dance with Devils』」楚神ウリエ役など。2017年1月にファースト写真集『YOKU』を発売したばかり。

『刀剣乱舞-ONLINE-』とは？

DMM GAMESとニトロプラスが共同制作したPCブラウザ・スマホアプリゲーム。通称「とうらぶ」。名だたる刀剣が戦士の姿になった「刀剣男士」の主となり、彼らを育成・強化して、歴史改変を企む敵を倒すというもの。ゲームのほか、ミュージカルや舞台、2種類のアニメが制作され、メディアミックスも大人気。

ミュージカル『刀剣乱舞』～三百年（みほとせ）の子守唄～

©ミュージカル『刀剣乱舞』製作委員会



ミュージカル『刀剣乱舞』シリーズの第3作目。ゲームでも登場したばかりの「千子村正」が出陣することでも話題に。時間遡行軍によって、将来徳川家康を支えるはずの家臣たちが殺害され、歴史が変えられてしまう。石切丸をはじめとする6振りの刀剣男士たちは、歴史を再建し史実通り徳川幕府を成立させるため、殺されてしまった家臣たちに成り代わり、生まれたばかりの家康の子守をすることに——!?

Ticket Information
全公演チケットは完売。大千秋楽ライブビューイングは全国各地の映画館にて2017年4月23日（日）18:30開演予定。PCやスマホでリアルタイムに公演を楽しめるLIVE配信も決定。詳しくは公式HPへ♥

過去の公演はこちら♥



ミュージカル『刀剣乱舞』
～阿津賀志山異聞～

加州清光が隊長として出陣したのは文治5年、阿津賀志山。今剣は元の主・源義経と邂逅し……。



ミュージカル『刀剣乱舞』
～幕末天狼傳～

新撰組を元主とする刀剣たちが、歴史を守るため、幕末の時代へと出陣する！

ミュージカル『刀剣乱舞』in 厳島神社



厳島神社の世界遺産登録20周年を記念し、刀剣男士たちが集結！ 一夜限りの奉納行事。

ミュージカル『刀剣乱舞』～真剣乱舞祭2016～



刀剣男士11振りと歴史上の人物キャストが大集結した、歌あり芝居ありのスペシャルライブ。

1部はミュージカル、2部はライブという、舞台初心者でも楽しめる2部構成が特徴。1部のミュージカルで感動したあとは、ライブ衣装に着替えた刀剣男士たちをペンライトやうちわで思いっきり応援しちゃおう！ 公式サイトや会場では、公演グッズやCD、写真集も販売中。過去の作品はDVD・Blu-rayの他、動画配信サービスDMM.comでアーカイブ配信もしているよ♥

https://musical-toukenranbu.jp


今、ふたえコスメが進化しているのを知っていますか？
ulu petit
うる　プチ
※ワザとじゃありません。
本製品は二重メイクに使用
本気だせばメイクでここまで変わる
New
WHO ARE YOU?
塗るアイテープ
ulu petit Glue
STRONG!
SECRET MOIST
KEEP SPEEDY
HOW TO MAKE
右上　うるプチゴム / 1850 円（税抜）
左上　うるプチふたえ / 1800 円（税抜）
New
MAT CORT Serum
HOW TO USE
マットコートふたえセラム / 925 円（税抜）
うるプチ

バストアップ　くびれ　美脚　ヒップアップ

肩甲骨サポーターで 理想のボディに！



美と健康は肩甲骨から

肩甲骨は背骨を介して骨盤とつながり、連動して開閉することから別名**「上半身の骨盤」ともいわれる体の要となる部分**。この**肩甲骨まわりの筋肉が凝り固まったり、位置がズレてしまうと頭痛や肩こりなどの不調を招きます**。肩甲骨の位置が正しくなれば、美姿勢になり、フェイスラインやバストも上向きに。胸が開いた状態になるので呼吸もスムーズになります。**肩甲骨のメンテナンスが全身の美と健康へと反映**されていくのです。

「後ろ姿♡美人 肩甲骨サポーター」をつけると起こる 5つのこと

1 背中に **S字カーブ**ができて 美姿勢に



2 **フェイスライン**もきゅっと上向きに



3 正しく歩けるようになりすんなり**美脚**！

4 姿勢が整うから**バストアップ**がかなう！



5 おなかの筋肉がのびて**くびれ**ができる

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必要事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送ってください。(コピー可)

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♥

24歳以上(上は年齢制限なし)で、事務所未所属の方に限ります。

全身のPHOTO	顔のPHOTO
ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。	ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。

※ご応募いただいた個人情報は姉ageha読者モデル候補者として管理させて頂きます。
座談会へのお誘いや、イベントコンパニオン、モニター参加など、雑誌出演以外の案件でご連絡させていただくこともございますので、予めご了承のうえご応募ください。

応募日時 2017年　月　日

名前 (　歳)　電話番号

住所　職業(職種を詳しく)

生年月日　年　月　日　メールアドレス

メスを使う施術 OK・NG　Instagram　Twitter

整形モニター OK・NG

注射などのプチ整形 OK・NG　趣味・特技

自己PR

切り取り

舌ケア＋ポリフェノール消臭＋マルチビタミン＆生酵素＋α

新世代 ミントタブレット 登場。



PILMIN

Clear Breath
&Multi Vitamin

30g（30tabs）
300円＋税

Beauty … 髪・肌・爪＆インナーケア。
外も内も美サポート！
ミレットエキス、アムトラエキス、L-シスチン、L-シトルエン 配合

Relax … イライラ・ぐっすりに！
日々の充実アプローチ
GABA、カミツレエキス、グリシン、L-シトルエン 配合

Diet … 食欲・脂肪コワくない
自由に食べたい人に！
L-カルニチン、α-リポ酸、ガルシニアエキス 配合

株式会社 ASHIYA SAVON
0797-78-8005


急な出費で
今月ピンチ;;
ブランドバッグ
ほしい!!
新作コスメ
ほしいっ!!
おいしいもの
食べたーい!!
こんな女子
必見です!!
女子旅
行きたい!!
可愛い服
ほしいー!!
ぷち整形
したいな♪
メールだけで稼ぐ♪
“ライン風アプリ„でぷちバイト
メールだけでも稼げるSNSアプリ☆イケメンたちとお話しするだけで、
時給4,200円以上稼げるアプリ爆誕!! 登録無料だから今すぐ始めるにゃ♥
逢わない・触れない・身バレなし
メールレディ初心者でも
最高月収80万円稼げる!!
インストールはコチラ
稼ぎ方も公開中にゃ♪
ポイント1 時給4,200円!! ※ビデオ通話時
ポイント2 日払いOK!!
ポイント3 初心者OK!!
ポイント4 24時間365日サポート兼任スタッフ常駐で安心!!
App Store
Google play
facebook
facebookアカウントで簡単登録♪
※利用状況は非公開なので安心!!
こんにちわ〜 プロフィール気になったのでチャットしてみましたw よかったら仲良くしてくれますか?
コウ
ぜひぜひ!! 仲良くしてくださいー!
やった〜 コウさんってカメラ好きなんですか?
カメラ好きだよー! モデルさん撮影したり、風景撮ったりしてる
すご〜い もっと色々聞きたいので電話しても大丈夫ですかー?
いいよいいよ! いつでも掛けてきて!
♥みんなの体験談♥
釣られて登録したら月収20万超♥
「メールだけで時給4,200円」に釣られて登録してみた笑 LI●E感覚で男性とメールするだけだから暇な時にメールしてたら先月の報酬が20万超えてた!!もっと頑張ったら80万はイケるかも?笑 実際に会わないし安心ってところも嬉しい♪
初心者でもすぐに稼げちゃった…♥
アプリを開いたら、基本の稼ぎ方がしっかり書かれてるし、サポートの人も色々教えてくれるので、バカな私でも初日で1万円稼げちゃった♥ 笑
始めて1ヶ月半で12万も稼げたのはこのアプリのお陰かな♥
会員登録数
110万人
突破!!
(2017年2月1日現在)
モア!!
♥運営元:株式会社 NEXIV 大阪府大阪市淀川区西中島5-14-10 新大阪トヨタビル4階 ☎06-7176-7975(受付時間14時〜18時) ♥HP:http://lady.moa-app.com/
♥18歳未満(高校生含む)利用不可 ♥ご利用前に必ず利用規約をご確認下さい ♥別途通信費・パケット利用料などがかかります

PRESENT

4月5月は新しい生活のスタート！　そんな新生活準備に欠かせないアイテムを揃えました♡　今回はピンクアイテム多めで、見てるだけでもテンション上がるものばかり♪　ぜひハガキかWEBからの応募でゲットしてね

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) [No.4]

応募はコチラから❤

パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いておくってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2017年6月4日（日）必着

《個人情報の取り扱いについて》
プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

NO.1 CASIOより 自撮りもできるデジタルカメラ❤

1名様



自撮りするならコレ！ 嬉しい防水機能付き♡

液晶が取り外せる自撮りに強いデジタルカメラだよ★　写りを確認して撮れるのはもちろん、顔はキレイに脚も長く写る機能でクオリティの高い写真が撮れる

カシオ計算機お客様相談室　☎03-5334-4611
http://casio.jp/

NO.2 トリアより 脱毛器・アイケアレーザー❤

各1名様



自分で簡単に使えて効き目もしっかり♡

セルフ脱毛器で人気のトリアから脱毛器2台とアイケアレーザーを1台ずつプレゼント！ 気になる部分別に照射できるようになっているよ　露出の多い夏に向けて、今から処理をしていくのにバッチリ♪ 希望の番号を書いて応募★

トリア　☎0120-917-380　http://www.triabeauty.co.jp/

NO.3 Delyle NOIRより 春服❤

各1名様



どちらもピンクの春色ワンピ♡

デコルテ部分がVカットになっているリブワンピと、バックスタイルがクロスになっているワンピの2タイプだよ★　どちらが欲しいか応募の時に記入してね♪

Delyle NOIR 渋谷109店　☎03-3477-5053
WEB STORE:http://blanccloset.com/delylenoir/

NO.4 エチュードハウスより コスメセット❤

1名様



春の新作ワンダーファンパークシリーズ✧

パステルカラーでぽっぷなメイクアップシリーズ「ワンダーファンパーク」♪　水色の商品はティントで、唇にのせると水分量で色が変化するよ

エチュードハウス　☎0120-964-968
https://www.etude.jp

NO.5 クリアラストより 新色フェイスパウダー❤

3名様



今までの機能はそのまま、美白効果をプラス♡

モデルにも読者にも大人気のクリアラストから美白効果のある新色が発売中！ 顔に塗るだけで、簡単に紫外線対策ができちゃう優れものだよ✧（医薬部外品）

BCLお客さま相談室　☎0120-303-820
http://www.bcl-brand.jp/brand/clearlast/

NO.6 レビスタ・ジャパンより レボリューションティー❤

セットで5名様



世界60カ国以上で愛されている自然派ティー★

米国フェニックス発、厳選のフルリーフ茶葉と自然フレーバー素材のブレンドティー♪　世界の高級レストランやカフェ・リゾートで採用されていて、ポリフェノールやミネラルなど美容や健康に良い成分がいっぱい★

レビスタ・ジャパン株式会社　☎0120-697-025
Facebook:http://www.facebook.com/revolutiontea.jp/

NO.7 ラ・ブージュデンタルクリニックより 口元3箇所施術❤

♥オフィスホワイトニング
初回16,200円 → 10,800円
♥マウスピース矯正
通常価格より20%off
♥無痛リップ形成ヒアルロン酸
初回 54,000円 → 48,000円

チケットをお持ちの方全員

美和子先生の口元美容が誰でも割引になるよ✧

なんと左下のチケットを持っていくだけで誰でも割引が受けられちゃいます!! 割引になるのは3タイプ★ 是非このビッグチャンスをものにしちゃおう♪

ラ・ブージュデンタルクリニック
㊟東京都渋谷区渋谷1-8-10
プレミスト渋谷宮益坂301(2F・3F)
☎03-5778-4412
予約はQRのLINEか電話から♪

姉ageha限定
割引チケット
有効期限
2017年6月7日



藏本天外先生の

Mentalism Love

—第3回—

メンタリズムLOVE

不毛な愛で終わらぬよう

今身につけたい恋愛術とは?

Love skill

結婚に向いている男の見極め方→いい男をゲットする方法に続く第3弾は、幸せな結婚生活を送るためのメンタリズムラブ♥　もちろん独身男子にも使えるからしっかり習得して

PHOTO_Yoshinobu bito　EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

幸せな結婚生活を送るには!?

目線と距離感!! このふたつで心をコントロールする✧

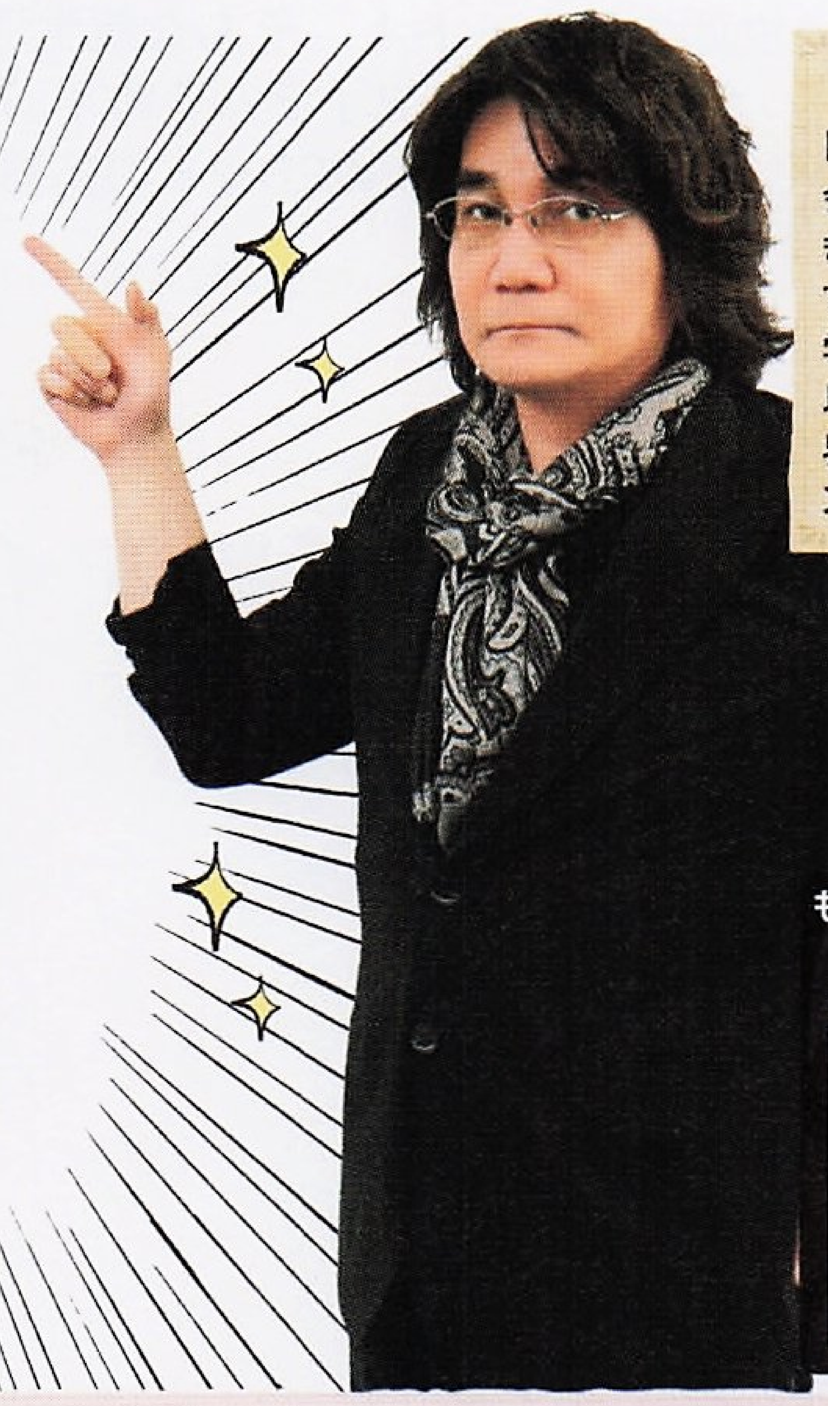


profile
結婚5年目♪　記念日に素敵なアクセサリーを贈ってくれる旦那さまと3歳の息子の3人暮らし　小さな王子にメロメロ♡

医療関連会社勤務（33歳／東京都）既婚・息子1人
古橋綾香さん

美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

profile
結婚6年目に突入した今も美容師の旦那さんとはラブラブ♡　家にいるときも身だしなみに抜かりなく、いつでも女子力全開✧



profile
日本メンタリスト協会会長。認知科学に基づき独自の研究を重ねて確立した"可能性科学"をベースに2万人以上を成功に導く。世界的にも注目されるメンタリスト✧

メンタリスト
藏本天外先生

もっとメンタリズムラブを知りたい人はこちらをCHECK♥

夫婦の愛のマンネリ化は目線で8割埋められる!

あい&綾香　旦那さんと仲良しでいる秘訣って?

先生　男ってつきあってるときは彼女を理解しようと一生懸命なのに、結婚したら自分のことを理解してもらうのに一生懸命になってしまうもの。つきあっているときの気持ちを思い出させるには**目線が大切**なんです!

あい　え、目線ですか?

先生　相手と話すとき、どこを見てる?

あい　あんまり意識したことないかも!

先生　それなら目の表面ではなく**瞳の奥を見るように**してみて。具体的には相手の瞳の中に映る光だけを見るようにするんです。そうするとめちゃめちゃ素敵な顔になるんですよ。あいさん、試しに綾香さんの瞳の光を見てみて。すると…

綾香　あいちゃんの瞳がキラキラしだした!

先生　そう、相手の瞳に映る光に視点を合わすことで自分の瞳もキラキラするんです。そしてそのキラキラした瞳は**つきあっている頃のワクワク・ドキドキ感を蘇らせるの!**

あい　すごーい♥　確かにトキめく✧

先生　**ゲレンデで恋が生まれやすいのもこの原理。**雪のレフ版効果で反射した光が黒い瞳に映ると暗闇の中で輝く一点の光になる。これって希望の印なんですよ。キラキラした瞳の女性は男にとってマリア様なんです。

綾香　反射させることが大事なんですね!

先生　そうそう。この技を使うにはライトが瞳に反射する位置を常に意識することが大切!　ライトを味方につけて試してみて。

↓早速、ゲレンデの恋の法則を試してみたあいちゃん。あいちゃんの瞳が急にキラキラして見えたと驚く綾香ちゃん!「こんな瞳を向けられたら確かに恋に落ちそう♥」と大興奮の瞬間。



「ヤバい、ケンカになりそう!」と思ったら眉間に触れて✧

綾香　旦那さんと険悪なムードのとき、どうすればいいか教えてください。

先生　旦那さんとの会話の最中に雲行きが怪しくなったら**自分の眉間に触れてみて。**

綾香　え、たったそれだけですか?

先生　人間って神経が全身繋がっているんですけど、1箇所だけ神経が繋がっていないところがあるんです。それが眉間なんです。

綾香　眉間って第三の目とか言われますよね。

先生　そうそう。よく野球のイチロー選手が打つ前に帽子を手で直すでしょ。あれは実は眉間のあたりに意識を集中してるんだよね、眉間に触れたり眉間に意識を集中すると、**冷静になるし聡明な判断ができる**んですよ。だから感情的にならずにすんで、ケンカもしなくなる。

あい　古畑任三郎も推理のときやってる!

先生　そうそう、眉間に触れると思考が冴えるんです。でも女の子があのポーズをすると怪しいよね(笑)。だから**眉間に触れるような意識で前髪を直すしぐさ**をするのがオススメ。

あい　こんな感じですか?

綾香　なんかめっちゃ色っぽく見える✧

先生　女性も男性も眉間に触れると、なんとも言えない色っぽい手つきになるんですよ。

あい&綾香　これいい♥　いっぱいやろ✧

先生　同じ理論で、相手がネガティブなことやムカッとするようなことを話してきたときは相手の**眉間を見つめて話を聞くといい。**

あい　相手の眉間を見るんですか?

先生　ミラーリングと言って、相手の眉間を見ることで自分の眉間を触っているのと同様の効果が得られるんです。そうすることで悟りを開いたような冷静で気持ちになれるから、何を言われてもブレないの!

緊迫した夫婦の話し合いはグラスを使って距離を縮めて!

先生　ケンカを通り越して、話し合いが必要なくらいに深刻なときはどうすればいいか。

あい&綾香　それ、知っておきたいです!

先生　そんなときはグラスを使うんです。自分の飲み物に口をつけたあとがポイントで、グラスを置く場所を徐々に相手に近づけるんです。1回目はほんのすこし、2回目でもほんの少し、3回目は相手のテリトリーまで。

あい　それで緊迫した空気が和むんですか?

先生　口をつけたものは自分自身そのもの。それを相手に近づけることで、**歩み寄りを意味するん**です。こうすれば相手の心は無意識の中であなたを受け入れやすい体制になるんです。

夫婦円満の魔法の言葉は"一緒に考えてくれない?"

先生　みんなは何か相談したいとき、どうやって旦那さんに話してる?

あい　「こんなことに悩んでるんだけどどうしたらいいかな?」ってアドバイスをもらう♥

先生　実はそれはNGなんですよ。

あい　え!　なんでですか…!

先生　実は「どうしたらいいかな?」って言葉は**100%相手のアドバイスに委ねる印象**になるからあんまりよろしくない。そんなときは言い方を変えるだけでいいんです。

綾香　なるほど!　じゃあなんて言えば?

先生　**「一緒に考えてくれない?」って置き換えるだけでOK!**　これで日常生活が驚くほどスムーズに行きますよ。夕飯のメニューから旅行の行き先、子育てまで全部に使えます。

綾香　一緒にっていうのが大事なんですね。

先生　その通り!!　**共同作業は相手との距離感を縮めるん**です。これは夫婦円満の基本!

あい　へぇ♥　明日から試してみます!



メンタリズムの壺♥

今日から実践できるメンタリズムのテクニックをおさらい♥　意中の人に試してみて♪

1 ゲレンデの恋の法則★
雪の反射効果でキラキラ光った瞳を見つめたときに、恋と錯覚してひとめぼれしてしまう原理のこと。ライトの映り具合がポイント!

2 眉間タッチの法則♥
眉間は第3の目。触れると直感が冴えて冷静で聡明な判断ができるよ♥　髪に触れるふりをしてさりげなくセクシーに眉間に触れて。

3 グラス3段活用の法則♪
相手との距離を縮めたいとき、自分が口をつけたグラスを相手の領域に3段階で徐々に近づけて無意識のうちに心を開かせる手法✧

4 "一緒に考えて♥"の法則
夫婦の基本は共同作業★　何かアドバイスが欲しいとき「どうすればいいかな?」でなく「一緒に考えて」とお願いするのが効果的だよ✧



知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2017 April 発行

気分は春らんまん♡　今回は出産だったり結婚だったり人生の一大イベントを迎えたお姉さんの報告や、
来る夏へ向けて気になるダイエット施術、流行に敏感なお姉さんたちが行ってよかった旅情報も併せてお届けします♪

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) **HAIR&MAKE**_Asami Yamamoto(ADDICT_CASE) **STYLING**_Mizuki Nakano **MODEL**_Rina Sakurai, Kanae Sugiyama

Contents

(Rina)オフショルトップス￥8,500／DURAS　タイトスカート￥6,300／LIP SERVICE　ネックレス￥1,400、バングル￥1,900／ともにOsewaya(お世話や)
(Kanae)ニット￥5,250／rienda(バロックジャパンリミテッド)　パンツ￥8,900、ピアス￥1, 900、ブレス(価格未定)／すべてDURAS

2月3日(金)、2,882gの元気な女のコがこの世に誕生♥

MERIさん
出産おめでとう♡





Part.1 祝・出産報告♥

36歳での妊娠に加え、妊娠8カ月から絶対安静で過ごしたMERIさん。様々な不安がつきまとった十月十日を乗り越え、母になりました✧ 出産報告と共に、愛情が満ちあふれた親子ショットをお届け♥

PHOTO_Yoshinobu Bito [MAIN]　EDIT&TEXT_Kumi Matsuno



妊娠中から出産後まで直撃インタビュー♥

予期せぬ妊娠だけど彼との間に生まれてくれてありがとう♥

TOKYO NADESHIKOブロガー
神崎メリさん (37歳/東京都) バツイチ既婚・娘1人

始めは愛情を持てるか不安だった

妊娠中はホルモンバランスの関係でヒステリックになりやすいって聞いていたけど、つわりが軽めなのもあって思ったより穏やかな日々だったよ　マタハイにはならず、むしろ感情の起伏すらなかったくらい。そうやって冷静に過ごした分、他のママさんたちとはテンションに差があったから、みんなと同じように子どもをかわいがれるか心配だった。お腹はどんどん大きくなるけど、何が入っているかなんてわからないじゃない？　うちの産院はエコーが古くて、3Dですらないガイコツなの★「これが大腿骨です」って言われても、全然実感湧かないよね(笑)。

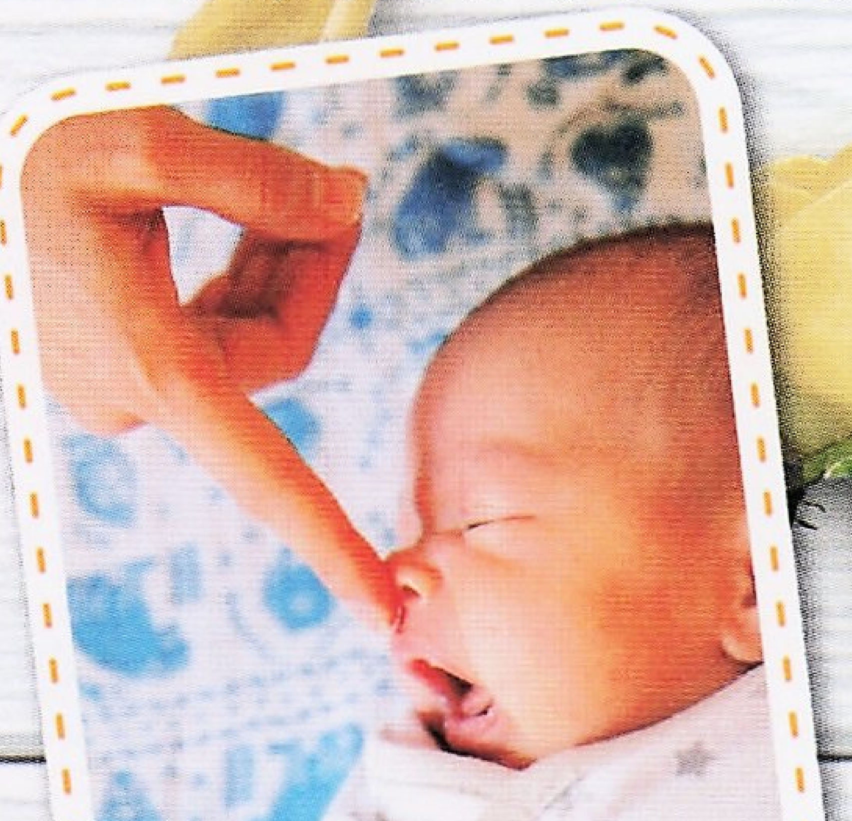
とはいえ、赤ちゃんはお腹の中という密閉されたところにいて逃げ場がないわけだから、食べ物を中心に色々と気を遣っていたよ。あんなにミクロだったものがヒトっぽくなって、さらには大きくなって生まれてくるんだもん　しかも、36歳での妊娠・出産は、世間では高齢出産とくくられる。病院の先生から高齢出産のリスクについていろんな説明を受けて、検査を進められて。調べすぎても病むから敏感にならないようにしていたのに、やっぱり若い人に比べて、高齢出産は簡単なことじゃないんだって感じた💧　見た目がどうであっても、内臓の年齢は年相応なんだよね。肉体の若さはお金じゃ買えないって実感したよ★

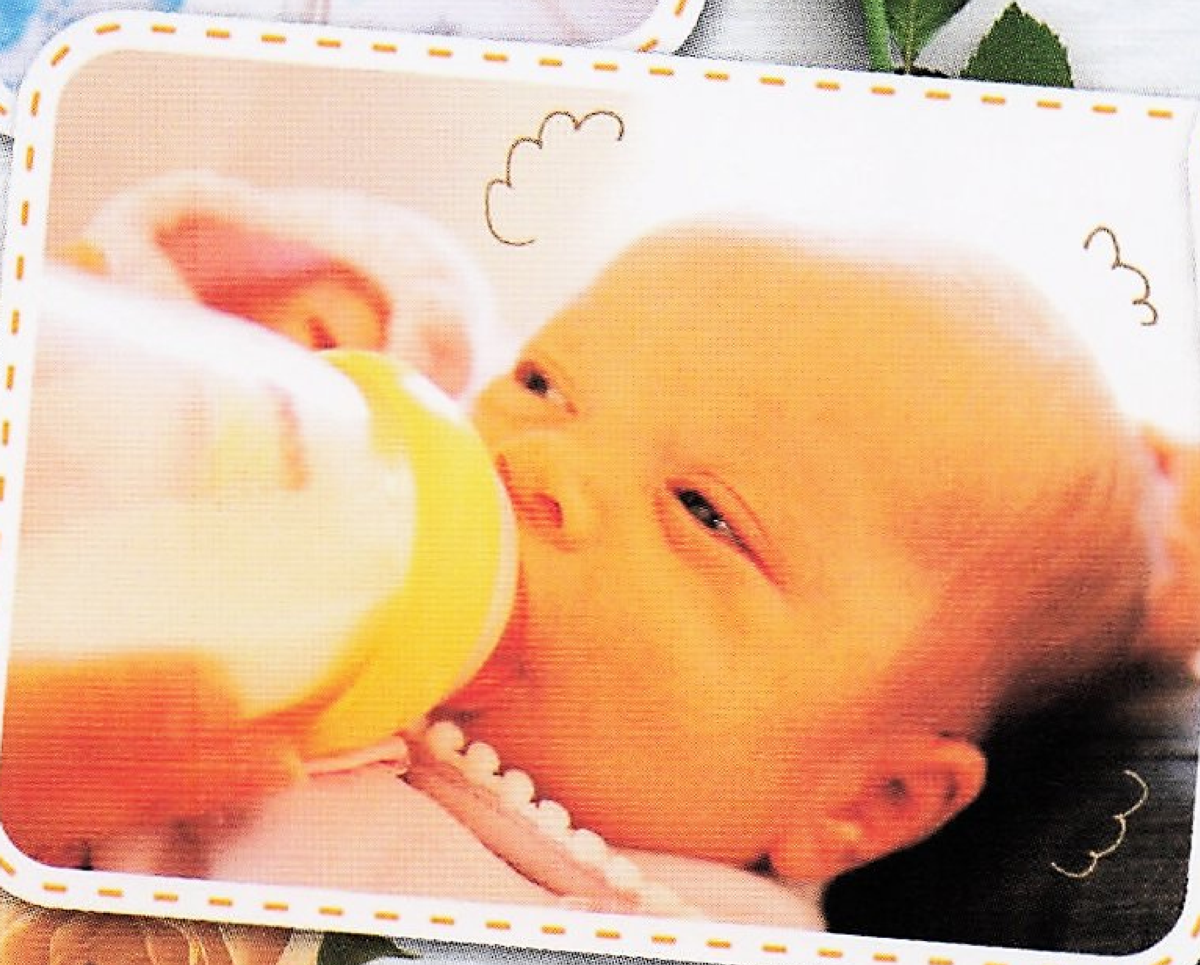
出産前の不安な気持ちは抱っこした瞬間に消えた

子どもは授かりものと思っているから、生まれるまで性別は確認しなかった。私がコントロールできる縁じゃないし、男のコでも女のコでも大歓迎★　ま、エコーでなんとなく勘づいてはいたけど　結局、母性がいつ湧くのかわからないまま、出産。そうしたら、あれだけ不安に思っていた気持ちは消え去って、身体に触れて体温を感じた瞬間から、じわじわと♥　主人もきっと私同様、不安のほうが大きかったと思うから、娘を抱き上げて顔つきが変わったのが嬉しかった。「かわいい♥」って顔がほころんだのを見て、私たち家族なんだって温かい気持ちになったよ

気になっていた母性もいつの間にかスイッチオン♪　むしろ、恥ずかしげもなく人前でおっぱい出してる自分にカルチャーショック！　母乳が出ないとか、出てるのに飲まないとか、もう必死。恥じらいより優先することってあるんだね

ちなみに私、この号から名前を「神崎メリ」に変えて心機一転を図ります　出産を経験して、40代に向けて自分のやりたい事が固まってきたのが一番の理由　4月には保育園へ預けて仕事復帰もしているし、忙しいからって所帯じみるのはイヤで、母になった今、育児を両立しながらメスカをパワーアップさせたいの！　ただ、親からメスカとか押しつけられたら確実に反発すると思うから(笑)、娘にはほどほどに　女性として自分の失敗や理想を背負わせすぎないよう大らかな気持ちで娘を見守って、いつでも助けてあげられるようにしたいな　未熟者だけど、親子共々よろしくお願いします♥







生まれて1カ月の娘。成長スピードが早すぎて驚く★　髪の毛1本1本、私から吸収した栄養で作られているなんて不思議✧

実は昔からお告げに強いMERIさん★
今回もバッチリお告げがあったそう!

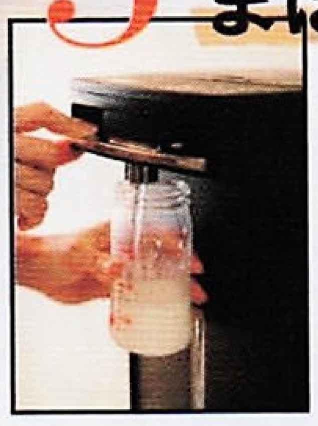
赤ちゃん命名のときにも…

ある由来から使う漢字だけ決めて、例えば雪ならこゆき、ゆきの…と姓名判断とにらめっこしていた頃、夢に大きく文字が登場して呼び方まできっちりアピール　画数での姓名判断は大吉だし、即決定！

旦那さんに妊娠を告げるときには…

主人に予知夢の力はないけど、ある日、二人の関係に変化が起きる夢を見て、汗をかいて飛び起きたらしい★　その日に私に話があるって言われて、妊娠の予想はしていたみたい。でも実際に当たってたから、ソファからずり落ちてたよ(笑)。

出産から早2カ月！
今リアルに役立ってるモノ♥

3 蒸気が出ないまほうびん♥

タイガーの蒸気レスタイプは湯沸かし中もヤケドの心配なし😊 保温温度を自由に設定できるから、毎日のミルク作りに大活躍！



2 哺乳瓶消毒グッズ♥

ピジョンの「電子レンジスチーム＆薬液消毒ケースそのまま保管」は、レンチンで殺菌できる手軽さが便利。基本は母乳で、ミルクと混合だよ😊




5 ルンバとダイソン♥

マメにネコの毛を掃除していた時間を娘に使えて、ルンバは時短家事の最高の相棒。ダイソンのホット＆クールは、娘の安全対策に購入😊




4 ウェブカメラ♥

娘の様子をライブ配信で確認できて、異変があると通知が来る優れモノ✧ ネコがいて娘を寝室で寝かせているから、超便利😊 出産祝いでいただきました✧

こんな感じで見られるよ♥



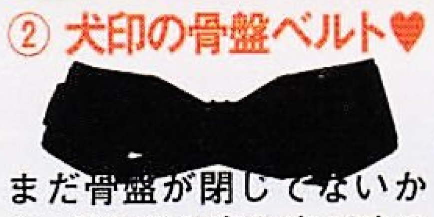
Babuuuuu...

1 おくるみ♥

おくるみよりも簡単に包めるスワドルミーを購入♪ マジックテープ付きで包みやすいし、激しく動いても足が出たりはがれたりしないよ✧

出産前後で
活躍したモノしてるモノ♥

産後♥



② 犬印の骨盤ベルト♥

まだ骨盤が閉じてないから、ガクガク変な音が鳴る💧 寝てる間も含めて1日中つけてるよ。でもズレていくのがたまにキズ💧



① 授乳用パジャマ♥

マイクロファイバー素材で温かいし、手触りも柔らか♥ 両サイドから授乳できるようになってるよ★ リボン付きでかわいい😊



④ 子育て本♥

「子育てハッピーアドバイス」と「女の子の一生を決める0歳から6歳までの育て方」。両方ともレビューが高くベストセラー✧



③ ベビー用洗濯洗剤♥

柔軟剤を使わなくてもふっくらした洗い上がりの「アラウベビー」の洗濯洗剤★ 無添加の植物性だから、手洗いで使っても安心だよ😊

入院中♥



シートパックは、出産後に体力なくても乗せるだけで保湿できて◎♪ 延長コードは枕元でスマホをいじるのに便利だった✧ 脚がガチガチにむくむから、むくみ用靴下も持っていったよ！

妊娠中♥



② ごほうびのピザ♥

産院が体重管理に厳しくて、健診で怒られなかった日のごほうびに★ 宅配でハーフ＆ハーフのMサイズを注文して一人でペロリ♥



① ヴェレダのオイル♥

妊娠4カ月くらいからケチケチせずに1日2回、結局3本使い切った😊 ネットのレビューも高いし、妊娠線出来なかったよ😊

④ 保活情報♥

妊娠して心配したこと第1位★ 1年前に祐香が保育園のことで苦労してたのを見てたから、すぐに保活開始。色々調べて保育対策が手厚い区に引っ越したよ！



③ ぺたんこ靴♥

安定感があるぺたんこ靴はカジュアルになりがちだから、ポインテッドをチョイスして女っぽく😊 妊娠中もメス力キープ✧



バスタイム♥

旦那さんも育児に奮闘中!

子煩悩なイクメンです🐱

産後に1週間、育休を取ってくれて、ミルクあげたりお風呂入れてあげたり、一通りはできる♪ 一緒になってやってくれると嬉しいね🐱



ミルクタイム♥

高齢出産について知っておこう♥

この先生に聞きました！



日本産婦人科学会
認定専門医
丸田佳奈先生

Q1 高齢出産のリスク、お腹の赤ちゃんへの影響はどんなことがありますか？

同じ人でも若い時に比べて妊娠自体がしにくくなり、妊娠中や出産時のトラブルが増えます（次のQ参照）。トラブルの内容は様々ですが、場合によっては母子の命に関わることも。お腹の赤ちゃんへの影響としては、染色体異常が起こる確率が増加。また胎盤の機能が落ちてくるのでお腹の赤ちゃんの発育が悪くなります。母体が妊娠糖尿病になると、赤ちゃんが産まれた後に低血糖になりやすくなったり、将来糖尿病になりやすくなったりします。このように子宮内の環境が悪くなることで赤ちゃんの状態が悪くなるということも、年齢が上がれば増えます。

Q2 妊娠中、出産中に起こりがちなトラブルを教えてください

高齢では妊娠中に、流産、早産、前置胎盤、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、胎児発育不全などといったトラブルが起こりやすくなります。また出産中のトラブルとしては、妊娠高血圧症候群（出産中に母体の血圧が上がりすぎてもこう診断されます）のほか、軟産道強靭、微弱陣痛、弛緩出血などが起こりやすくなります。どのトラブルも、状態が悪ければ母子の命に関わることもあります。高齢出産が難産の可能性が高いと言われるのは、こうしたトラブルが多いのが原因です。

Q3 妊娠希望の今から予防できることはありますか？

若すぎる妊娠・出産もリスクになりますが、20代後半以降であればリスクは少なく、出産に適した年齢と言えます。高齢になればなるほどリスクは増えるので、20代後半以降で妊娠・出産に関していえば「できるだけ早い妊娠・出産」が理想です。妊娠の予定がまだない人は、将来の妊娠で不利になることが少なくなるようにしましょう。1年に1度はガン検診を受ける、エコーを使った婦人科の診察を受ける、知らないうちにクラミジアなどの性病にかかっていることがないように、などです。まだ妊娠希望ではない人も、基礎体温をつけて自分の状態を知っておくことがオススメ。基礎体温から排卵していない、高温相がはっきりしない、生理周期がバラバラなど気になることがあったら、早めに一度、婦人科で診てもらうことをオススメします。

先人の知恵を貸してください！
先輩ママに質問♥

このママに聞きました！



ママ歴6年 けいこさん
ママ歴2年 早川沙世さん
ママ歴3年 古橋綾香さん
ママ歴1年 水野祐香さん
ママ歴7年 鈴木愛美さん

Q1 自分の支度はいつ、どうやって？



前日の夜にだいたい準備！

翌日の朝ごはんや自分が着る服、ヘアのベースは前日の夜に。朝は長男が登校した後、次男が起きるまでに支度をするよ！

前日に頭の中で段取りしてる！

予定が詰まっている日は寝る前に頭の中でデモして、あとは気合い★ 普段は早起きして子どもが寝ている間に済ませるよ！

NHKの「いないいないばあ」中に★

赤ちゃんが小さい頃は機嫌がいい時＆寝ている時に。動き始めてきたら、子ども番組を見せている15分間がメイクのチャンス♪

Q2 ヘアメイクの時短方法は？



まつエクで時間短縮😊

仕事を始めた産後半年くらいからまつエクに★ DOT1101はつけ放題だから、CとJをミックスして、つけられるだけつけてってオーダー😊（祐香）



リップで顔のイメージが変わる

顔に色がないとメイクしていても台なし💧 とりあえず肌と眉仕上げてリップをオン♪ コーラルやピンクベージュは薄メイクと相性抜群😊（けいこ）



時短アイテムとまつエク♪

フローフシのクッションファンデはひと塗りで強力カバー。BBクリームの時はIKKOさんのマネをして両手で一度塗りを実践！（愛美）



ながら美容で家事育児♪

朝のスキンケアはシートマスクのみと決めて、パックしながら息子を着替えさせる♪ 他の家事やメイクは髪にカーラーを巻きながら😊（綾香）

Q3 やっぱりボブってラク!?



ラクだし、赤ちゃんへの衛生面でも安心だからボブにしたい。でも切る勇気がなくロングのまま💧

毛先だけ巻いたポニーテールはオススメ。でも乾かすのが大変で3人目を産む前にボブにした♪

短いとラクだけど、ショートはある程度セットしないとキマらない💧 パーマがいけるならアリ♪

36mmとか太コテでまとめて巻くと早く仕上がるよ♪ アレンジだとくるりんぱがラクちん😊

Q4 ママファッションのポイントは？



Vネックやスカートは×

よくしゃがむから、胸元が開くVネックは避けたほうがベター★ スカート、ワンピも着なくなった💧 ぺたんこ＋パンツはママの味方♥



ユニクロ、GU、H&Mサマサマ★

安いから汚れても気にならないし、値段のわりに上質✧ これからの季節、着やすいのは綿やリネン、デニム。洗濯もしやすいからオススメ😊



ワイドパンツがオススメ🐱

最近流行りのワイドパンツやガウチョは、産後に太った体形をカバーできるからお気に入り😊 沙世は産後、パンツしか履いてない💧



基本はパンツに動きやすい靴★

トップスはプチプラ系だと、息子に汚されても笑顔でいられるし、ガンガン洗える😊 斜めがけバッグは両手が空いて行動しやすい♪（綾香）



仕事に家庭に恋愛に疲れたお姉さん!
癒し・トキメキ・ほっこりタイムのお時間です♥

Part.2
思わず顔をうずめたくなる♥

ようこそ! 癒しのもふもふ動物園へ♥

ふわふわした毛並みに丸い体形、こちらを裏切らないような瞳…✧ そんなもふもふ動物たちは、眺めているだけで癒される私たちのサプリ的存在😺 新年度が始まって新たなストレスを抱える前に、たっぷり癒されてください♥

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

案内役♥



姉zooへようこそ!

ふれあい広場♥





ふわふわして見た目が抜群に愛らしい♥ 抱っこ体験したら大人しくて、温もりにほっこりした♪(祐香)

アニマル豆知識!
ウサギ ウサギ目ウサギ科♥
アマミノクロウサギは子育て用の巣穴を持っていて、天敵から子どもを守るために、授乳時以外は入り口をふさいで子どもを巣穴に閉じ込めてしまうそう!



アニマル豆知識!
フェレット
食肉目イヌ型亜目イタチ科♥
フェレットの毛は防寒&防水✧ さらにヒゲは高感度センサーの役目を果たしている!

思ったより人懐っこいよ♪ すぐ狭い場所に入って見失うけど、名前を呼ぶとちゃんと戻って来るよ♥(かすみ)

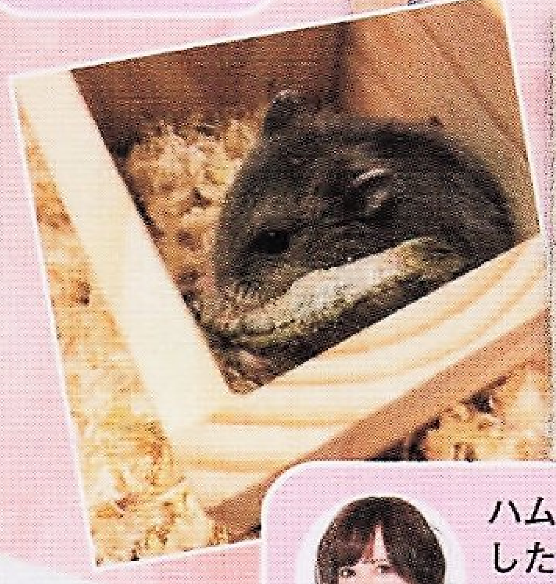






井の頭公園のリス園で遭遇しました★ くるみを食べる姿や細かな動きが、最強に愛らしい♥(絵里奈)

アニマル豆知識!
リス
ネズミ目リス科♥
リスの尻尾は緊急時にはトカゲのように取って逃げることができる。でも再生能力はないので1回だけの大技✧



アニマル豆知識!
ハムスター
ネズミ目リス科♥
ハムスターは頬袋にヒマワリの種を80個入れられる😺



ハムスターを最近飼い始めました♥ トイレットペーパーの芯をかじってる姿や寝姿にキュンとする✧(絵里奈)

ほのぼのコーナー♥

アニマル豆知識!
ヒツジ
ウシ目ウシ科♥
ヒツジのオスの約8%は、オス同士でつがいになる♥

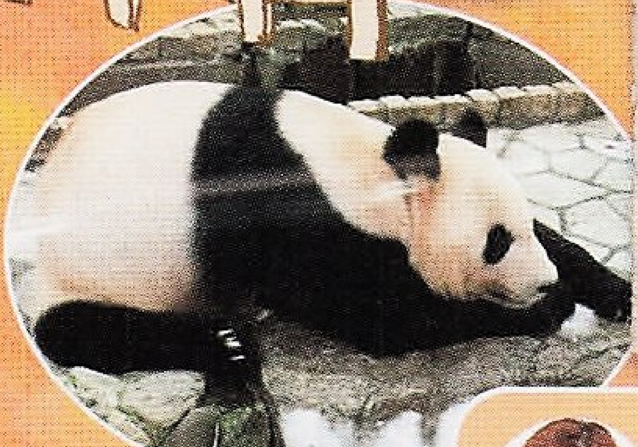
ヒツジって賢くて、千葉のマザー牧場で見たショーでは驚きの連続✧ 毛刈りショーも楽しかった!(美和子)





アニマル豆知識!
ブタ
偶蹄目イノシシ科♥
ブタの体脂肪率は14〜18%程度! 意外と少ない✧

港の花火大会でブタと散歩しているオジさんに遭遇! おめかしのサングラスがまた似合ってた★(奈々)



アニマル豆知識!
ジャイアントパンダ
食肉目クマ科ジャイアントパンダ属♥
消化器官が肉食動物に似ているので竹や笹はムリして食べている💧

パンダって生まれてから大人になってもずっと丸っこくて赤ちゃん体形♥ ドジなところも憎めない😆(沙世)

ウキウキ原っぱ♥

お尻が引き締まっていてすごくカッコイイ✧ なのに意外と目がクリッとしてかわいいところも♪(あい)

アニマル豆知識!
シマウマ
ウマ目ウマ科ウマ属♥
しま模様の効果で、表皮の温度が3℃も下がる! サバンナ生活に最適♥



高く伸びた角がカッコイイよね😆✧ なかなか見られないけど、颯爽と走る姿も男らしくてステキ♥(咲)



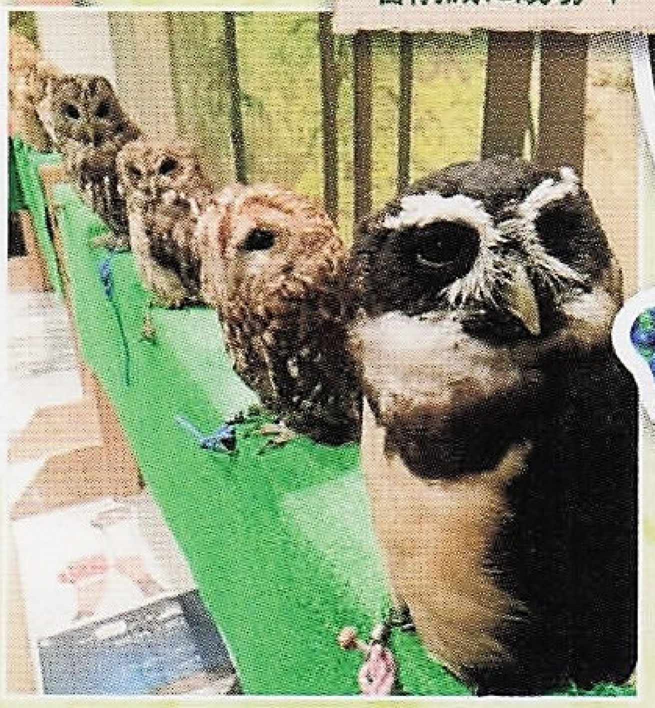
アニマル豆知識!
トナカイ
偶蹄目シカ科トナカイ属♥
トナカイはシカ科で唯一、メスオスともに角がある。角は毎年生え変わるがメスオスでその時期は違い、クリスマスの時期に角が生えているのはメスである★

フクロウの森♥

アニマル豆知識!
フクロウ
フクロウ目フクロウ科フクロウ属♥
静かに飛ぶフクロウの風切羽の形状を500系新幹線のパンダグラフに応用したところ、30%の騒音削減に成功✧



友だちからあだ名でフクロウって呼ばれてるので他人とは思えない♥ 千葉の「フクロウの城」は◎★(愛美)

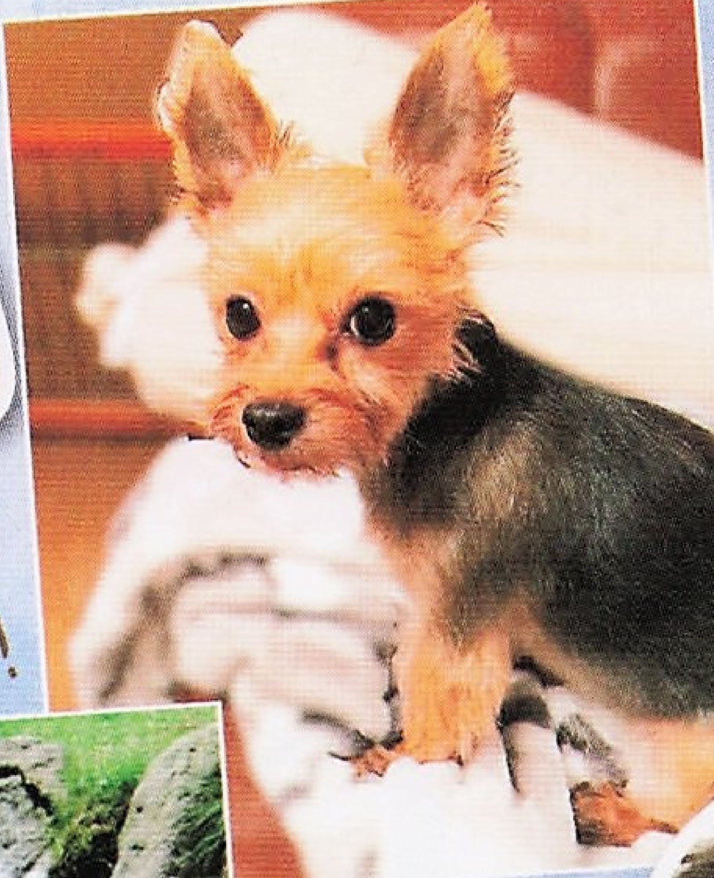


ワンワン広場♥

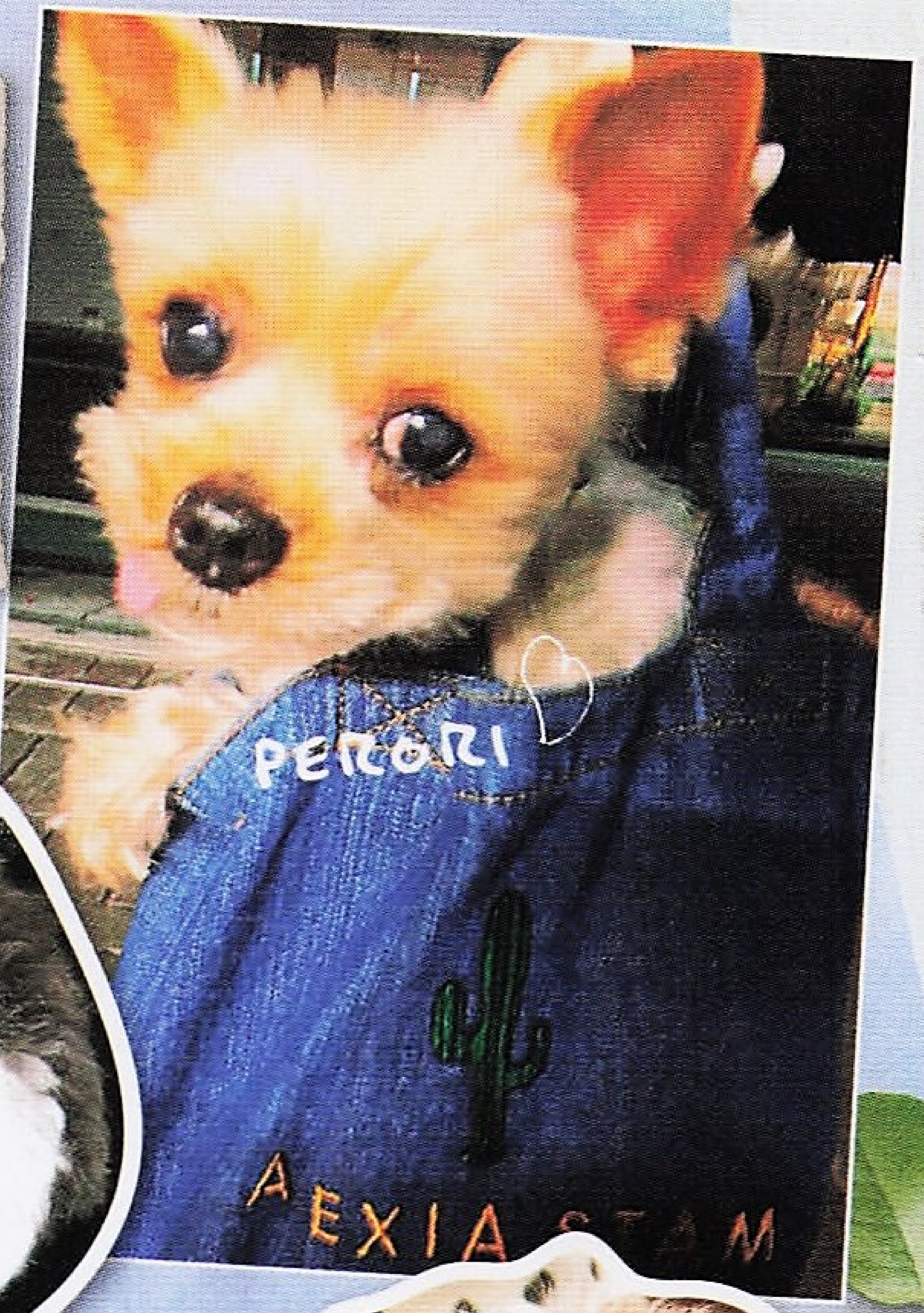




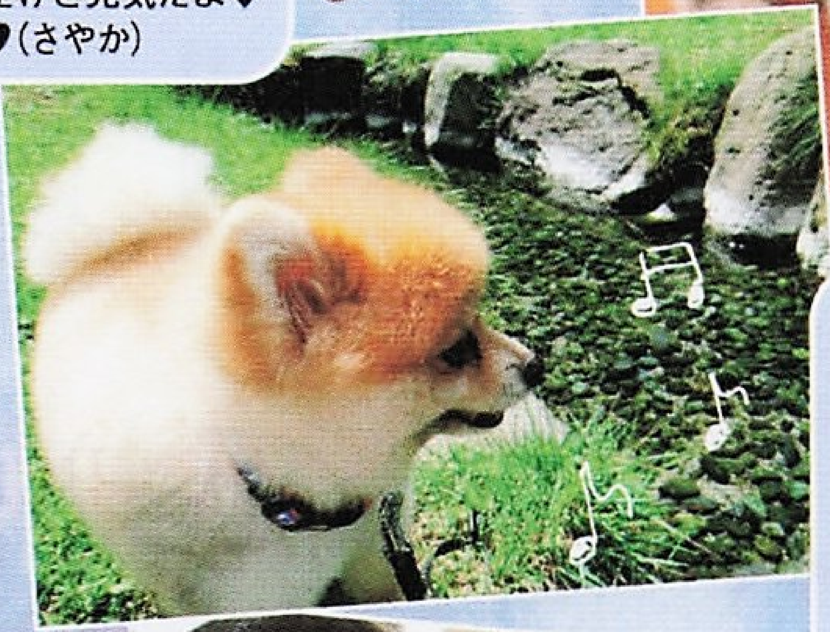
→日本にいるときはずっと一緒。彼氏みたいw 14歳で病気や手術もしたけど元気だよ♥ 私の愛の塊♥(さやか)



アニマル豆知識！
イヌ
ネコ目イヌ科イヌ属♥
千葉県の犬吠埼の「犬」は、かつて日本に生息していたニホンアシカのことで、鳴き声が犬に似ていたから名付けられたとか！







←ポメラニアンの大豆くん★ コロコロした姿や笑いながら走ってルンルン気分の姿がかわいい♪(りんか)



アニマル豆知識！
イヌ
犬も夢を見る♥





アニマル豆知識！
イヌ
人間の指紋のように、犬は鼻紋によって個体識別できるとか♪



↑白い犬はマリンで、右のベージュの犬は実家のアン。マリンと旅行に行くときはオソロコーデを楽しむよ。(あい)

→通ってるジムの看板犬。閉店間際になると自らバッグに入ってオーナーの仕事終わりを待ってるの♪(奈々)



←イベントに合わせてコスプレ中😋 学生の頃、セーラー服を着て学校に迎えに来てくれたことも✧(RIRI)







←チワワっぽいけどトイプードル♪ 私が出かけようとすると膝に座ってきたり、鼻をつけてくるよ♥(ユウキ)



ネコ House♥



アニマル豆知識！
ネコ
好奇心旺盛なネコのしっぽの動きと肛門が、クエスチョンマークの由来という説がある🐱

←小さい頃からネコ派🐱 自由気ままに暮らす感じとか、プニッとした肉球やフォルム、全部たまらん♥(愛美)



←ヒメちゃんはマイペースなのに、たまに甘えてくる🐱 ひなたぼっこしながら寝てる姿に癒される♥(RIRI)



にゃー♥



↓上がチャオ、下が弟のドルチェ★ 娘が泣くと心配みたいで、ドルチェはソワソワしながら見に来る★(MERI)



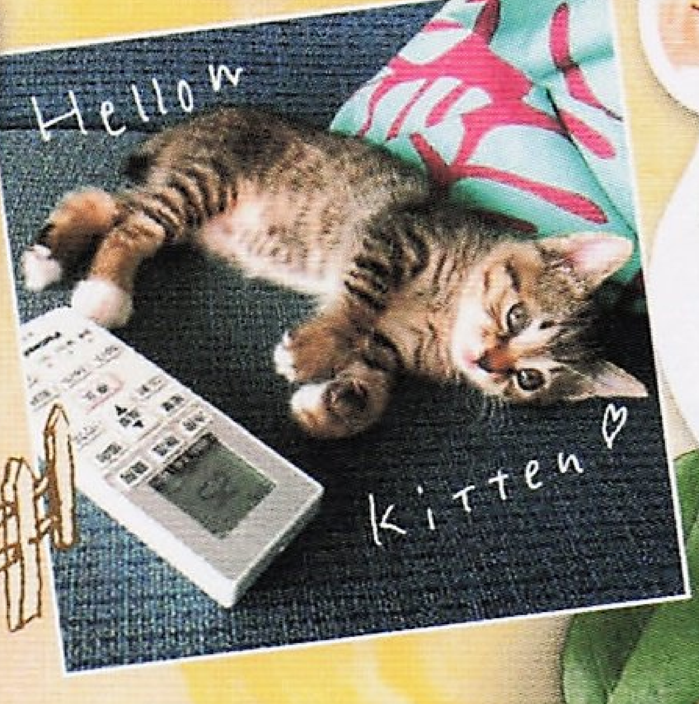
アニマル豆知識！
ネコ
食肉目ネコ科ネコ属♥
三毛猫の性別はほとんどメス！ 遺伝子の関係上、オスは3万匹に1匹程度の確率でしか生まれないそう★

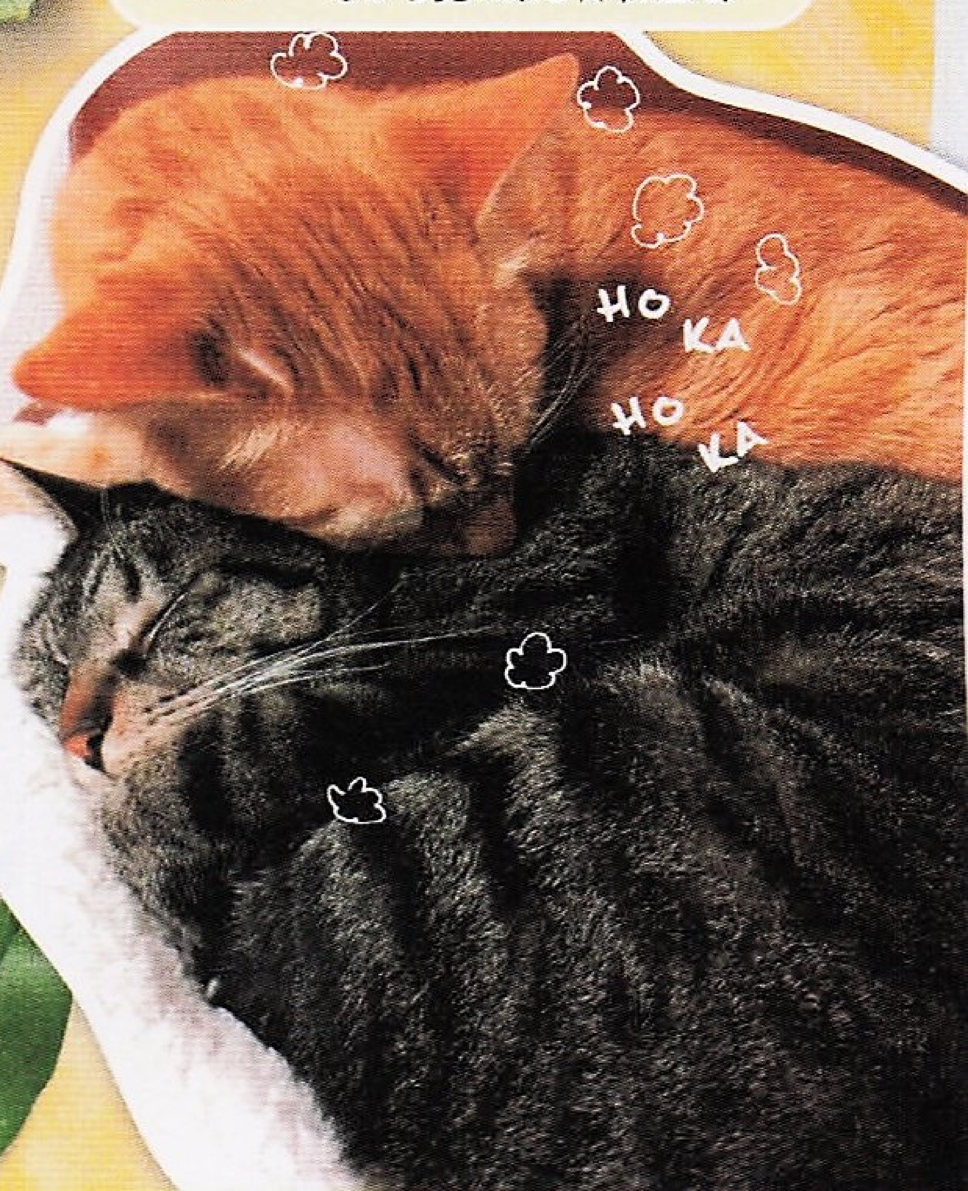
→にゃんころは普段、とってもおてんば娘！ でも大好きな箱に入ると大人しくなるギャップに萌える♥(りんか)





アニマル豆知識！
ネコ
飼い主の遺言で1500万ポンドの遺産を受け取ったネコがいる✧





Part.3 たった一度きりの人生だから♥

加齢ニ負ケズ、華麗ニ生キル。

水野祐香、37歳 〝YouTuber〟始めたってよ♥

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Chiharu Koya,Takemasa
EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

子供のいる生活にも少し慣れてきた水野祐香(37)が新たな世界『YouTuber』に挑戦♪　今や子供のなりたい職業として人気のYouTuber、どうやって始めるの? どうして始めたの? 今の心境と共にお伝えします



目指すはいつまでも現役なオンナ♥

ライター＆ブロガー＆YouTuber
(37歳／東京都)
既婚・娘1人
水野祐香さん

Information

みずのゆうか
水野祐香チャンネル



ヘアメイク、プチプラファッション、主婦の知恵袋、幸せ脳の育成法etc…加齢に負けず加齢に生きるためのメス力情報を動画配信♪　YouTube内で「水野祐香」を検索するだけ♪ チャンネル登録をお待ちしています♥

背番号37でも一生〝現役〟! いつまでも年中夢求でいたい♥

ママ2年生、背番号37の水野祐香です。ぶっちゃけると動画もトークも超ニガテ…　それなのになんで『YouTuber』になったの?って感じなのですが「祐香ならやれると思うから教えてあげる!」って声をかけてくれた人がいて、幸運の女神の前髪をつかまなきゃ★と直感で感じたから(笑)。思い返すと7年前に30歳を迎えた時、想像してた30歳とリアルな30歳がまったく違くてまだまだ女として〝現役〟でイケるって感じたの。お金持ちじゃなくても努力やマインドがあれば〝加齢に負けず華麗に生きられる〟ことを同世代の女性に発信していきたくてメリとblogを始めたんだよね。あれから月日が経って去年は娘を出産、blogも一人ずつ分けてやることになって、新たな気持ちで迎えた2017年　好奇心を新たな活力に動画配信という新しいジャンルへ挑戦しようと決めました　雑誌とはまた違う、動いてしゃべる『水野祐香チャンネル』へぜひ遊びに来てね♥

※「幸運の女神には前髪しかない」レオナルド・ダヴィンチの有名な言葉。

YouTuberになるために必要な7つのコト♥

1 アイデア出し



自分で発信するチャンネルだから他の人とは違うアイデアで勝負♪　何がヒットするかわからない世界だからいろんな冒険をするのもアリ　脳内にあるアイデアをどう視聴者様に届けるかを考えて動画を撮っていくよ。

2 パソコン



サクサクと動画編集するために欠かせないのがパソコン。私はどこでも持ち運べる軽量タイプのMac Book Airを愛用♥　これでカフェなど自宅以外でも作業ができるからワーママのスキマ時間に対応可能なんです

3 ミラーレス一眼カメラ



ビデオも撮れるデジカメで動画撮影♪　スマホより画質がキレイな一眼デジカメはメイクや料理レシピなどディテールを見せたい動画に◎! 私は肌写りが好きなOLYMPUS PEN Lite E-PL7で撮ってるよ♥

4 動画編集ソフト

無料動画編集ソフトもあるけれど、パソコン操作が苦手な人は初心者でも使いやすい有料動画編集ソフトのAdobe プレミアプロで♥　フォントのバリエ、文字を置く場所も選べるから慣れたらサクサク編集できそう

3 三脚



YouTuberは自分で自分を撮影するために三脚が必要不可欠★　棚に置いて撮影するよりも三脚がある方がアングルや角度をつけられるし出先でも撮影することができて便利♪ 家電量販店にて2本で3,500円くらいで購入

4 照明



動画を室内でいつでも撮りたい!　少しでもキレイに動画に映りたい! そんな女心を叶えるために購入した照明はYONGNUO600LEDビデオライト　お値段は1.5万円くらいするけれどコンパクトに畳めてうれしい♪

7 あきらめず、続けるコト!



SNSで副収入!　こづかい稼ぎ! など目にする機会も多いけれどネットの世界は最初からドーンッとはねることはまずない。地道な努力と好奇心、そして見てくれる人の気持ちになって地道にコツコツ発信することが1番♥

夏に向けて 今、始めるべき施術5

ボディライン、体臭ケア、ムダ毛のお手入れは万全!? 露出直前で慌てないためにこっそり進めておきたい!

高須クリニック 高須幹弥先生が詳しく解説!!

Part.4 "キレイ"には時間が必要!!

「まだ春だから」と安心していても、露出しなきゃいけない季節はもう直前！ そこで今回は見せても恥ずかしくないボディラインや肌になるための施術をご紹介♪　余裕のあるキレイなお姉さんを目指しましょ♥

EDIT&TEXT_Shioka Soga

※効果に関しては高須クリニックのデータであり、術後の痛み・腫れ・効果には個人差があります。価格についても高須クリニックの目安になります。

オスス メ度4位　**体臭系**

わきが・多汗症

（ボトックス・ボツリヌストキシン注射）

¥150,000



ニオイのもとになるアポクリン汗腺や、汗のもとになるエクリン汗腺の働きを衰えさせる効果のある、ボツリヌストキシンを使用。ニオイと汗量を軽減させる最も手軽な治療です。

くり返し注射を行うことで、ニオイのもとになるアポクリン汗腺とエクリン汗腺が徐々に萎縮。持続期間が長くなり効果も倍増します！

結果を出す! ワンポイント情報

注射1週間後から効果を発揮し、約6カ月～1年間持続します！

こんな方にオススメ!

- ★**忙しくて、治療にあまり時間がとれない方**
- ★**ニオイや汗の気になる時季が限られている方**
- ★**メスを使う施術は避けたい方**

オススメ度1位　**痩身系**

イタリアン・メソシェイプ

（イタリアンメソセラピー／脂肪溶解注射）

ボディ1部位（ハガキ大）1回ごと ¥30,000



お腹回り（上腹部～下腹部～ウエスト～背中～腰）の広い範囲にイタリアン・メソシェイプを1クール（6回）注射後、2カ月経過した20代女性★

注射することで生産される脂肪分解酵素（リパーゼ）が、脂肪細胞を溶かし脂肪を貯めにくい身体へ。脂肪吸引に匹敵する効果がある上、薬剤を注入するだけの手軽さも魅力。

結果を出す! ワンポイント情報

2週間おきに1回のペースで6回程度続けると効果的です。

こんな方にオススメ!

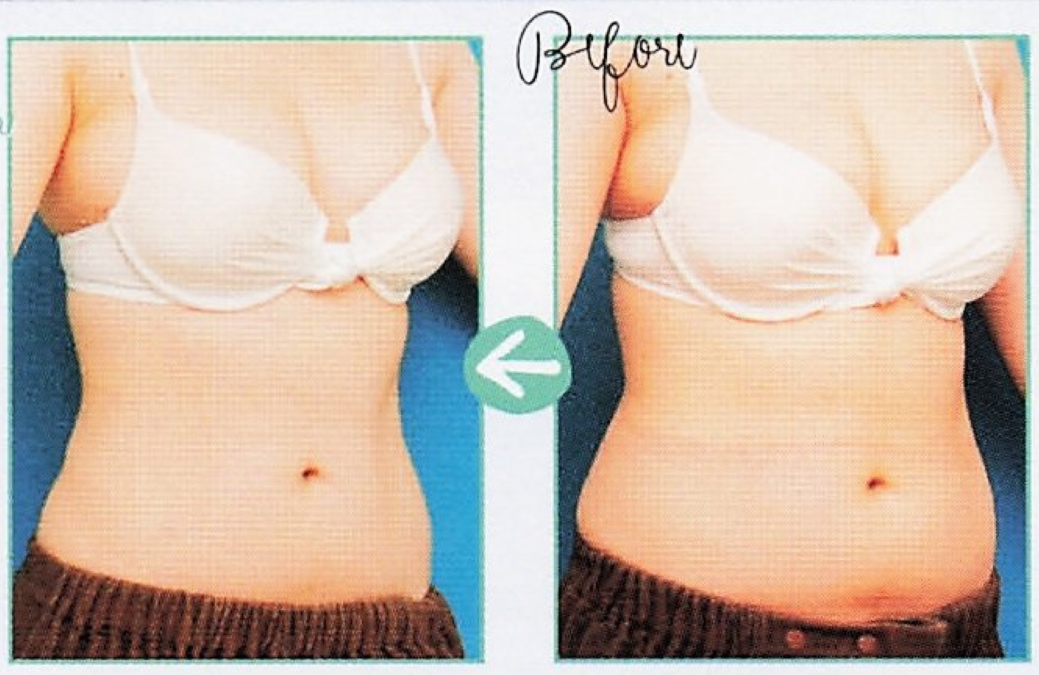
- ★**部分痩せしたいけど、脂肪吸引には抵抗がある方**
- ★**自然に徐々にサイズダウンしたい方**
- ★**仕事を休まずに部分痩せしたい方**
- ★**絶対にリバウンドしたくない方**

オススメ度2位　**痩身系**

脂肪吸引

（スムースライポサクション法）

両ウエスト ¥200,000～



お腹回り全体の広範囲を脂肪吸引した20代女性。術後6カ月で完全に腫れが引いたときには、吸引した部位がひと回り細くなっていました！

速攻でスリムな身体を叶えたい人向き！　お腹やお尻など、どうにかしたい大きなパーツも一網打尽。数多い臨床例と高い技術で、安全・確実な施術を行います。

結果を出す! ワンポイント情報

1度に可能な脂肪吸引量は最大3ℓくらいまでの場合が多い！

こんな方にオススメ!

- ★**確実に、短期間で脂肪を減らしたい方**
- ★**いろんな方法を試したけど効果がなかった方**
- ★**絶対にリバウンドしたくない方**
- ★**部分的にサイズダウンしたい方**

オススメ度5位　**脱毛系**

医療レーザー脱毛

初回～5回目までの1回ごと ¥14,000～
1年間フリープラン ¥70,000～



毛根へのエネルギー源「毛包幹細胞（バルジ）」へ必要最低限の温度で施術することで、効果の高い永久脱毛が可能に。痛みと腫れが少ないのも特徴です！ 料金もリーズナブル！

1度に広範囲の脱毛ができるため、施術回数が少なくてすむのもメディオスターNEXTのメリット！ 痛みに弱い男性にも向いています。

結果を出す! ワンポイント情報

両脇は6～8週間ごとに1回照射。全部で約5回程度の治療が必要。

こんな方にオススメ!

- ★**時間をかけずに永久脱毛したい方**
- ★**自己処理の繰り返しで肌が荒れてしまった方**
- ★**肌にダメージを与えたくない方**
- ★**痛みに弱く、失敗を避けたい方**

オススメ度3位　**痩身系**

ふくらはぎ・足痩せ・美脚

（ボトックス・ボツリヌストキシン注射）

¥200,000



ふくらはぎの筋肉（腓腹筋とヒラメ筋）が発達して、太くなった20代女性。注射2カ月後には、すらっとしたスマートなふくらはぎへ！

筋肉の動きを和らげるたんぱく質（ボツリヌストキシン）を脚に注射することで、一時的に筋肉を使わなくさせ、ごく自然にほっそりとした脚へ。くり返し行えば時続期間や効果も倍増！

結果を出す! ワンポイント情報

注射後、脚が細くなるには約1カ月必要。徐々に効果が現れます。

こんな方にオススメ!

- ★**ふくらはぎの筋肉が目立つ方**
- ★**凸凹のないスラリとした美脚になりたい方**
- ★**いろんな方法を試したけど効果がなかった方**

お話を伺ったのは…



高須クリニック 名古屋院 院長
高須幹弥先生
美肌治療、プチ整形、目鼻整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

教えて！ 幹弥先生

Q.医療レーザー脱毛の「初回～5回までの1回ごと」と「1年間フリープラン」ではどちらがオススメ？ お得なのはどっち？

A.フリープランのご利用が多いですね！

毛が薄い人は4回前後、濃い方は5回以上通うのが平均なので、フリープランの方がお得な場合が多いです。2～3カ月おきに1回、1年くらいかけて脱毛するのが理想ですね！



エステティシャン
（27歳／埼玉県）独身・子供なし
水原 乙さん

旅好きお姉さんイチオシの激アツスポットBEST3をご案内♪

行ってよかった ゴリ推し旅スポ

Part.5 夏旅の計画はお早めに♥

今年の夏はどこに行く? まだ決めてないなら「姉♡旅ツーリスト」にお任せあれ♥ 経験豊かなベテランの添乗員たちが実体験をもとに本当に行ってよかった最愛スポットをご紹介。今のうちからしっかり計画を立てるが吉ఴ✧

EDIT&TEXT_Yuriko Isayama



愛咲菜々子さん RIRIさん 矢野ユウキさん

私たちがご案内するのは…

kouri island

沖縄・古宇利島（こうりじま）の絶景ハンティング✧

古宇利島は沖縄本島北部にあるコバルトブルーの海に囲まれた小さな島★ 古宇利大橋が開通して以来、車で行ける離島として人気に。





那覇市から車で約1時間半！フェリーなしで行ける自然いっぱいの離島

古宇利島のいいところ✧

- 本島と島を結ぶ“古宇利大橋”の絶景が有名
- 車で行ける離島として人気ఴ
- キレイな穴場ビーチがたくさん!
- ロケーション自慢のお洒落カフェがたくさん♪
- なんといってもドライブが気持ちいい♥



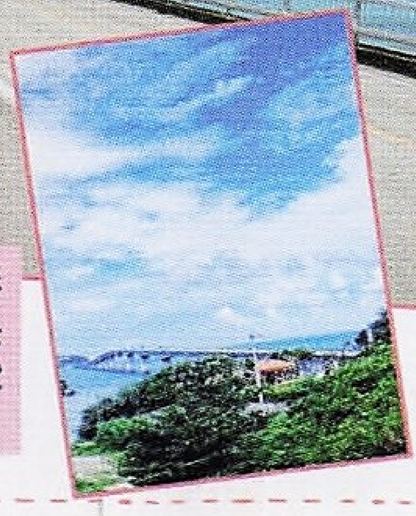
古宇利島周辺の海の透明度は本島でトップクラス。大橋の真下のビーチはパワスポだとか♪



古宇利島の魅力その2

古宇利大橋をドライブするのが最高っ✧

本島から島へ横たわる大きな橋★ 海の上を走ってるみたいな気分になるよ✧ 那覇から1時間半で着くからレンタカーしてレッツドライブ♪



別のアングルから撮影した古宇利大橋。全長1960mもあり、日本で2番目に長い橋だそう✧



古宇利島の魅力その1

夏も冬もビーチがとにかくキレイ！

古宇利島の一番の魅力はさまざまなブルーに変化する海と美しいビーチ。夏になると海ガメが産卵しに来る手つかずの天然ビーチも★





メインビーチである古宇利ビーチは無料駐車場やシャワーもあるので海水浴にもオススメ。



古宇利島の魅力その3

絶景スポットがあちこちにある♪

古宇利島は島全体を一周するのに車で20分くらいの小さな島★ オープンカーで絶景を探して島をドライブして周るのも楽しそう♥



島全体をぐるっとドライブしていたらふと出会った絶景！ 思わず車を駐めてパシャリఴ♥





その日その時間帯によって空の色も海の色も全く違うから、まるで芸術作品みたいなの…ఴ✧



ハートロックのあるティーヌ浜は恋人たちに人気の場所♥ 嵐出演のJALのCMのロケ地もココ！



古宇利島大橋手前にあるカフェで沖縄名物「ブルーシール」のアイスを食べて休憩タイム♪



ビーチへ続く草の道★ 古宇利島は沖縄版アダムとイブの伝説が残る恋の島と言われてるよ♥



大橋の手前にある「美らテラス」でランチが定番♥ まぐろのサクサクカツカレーは絶品だよ♪

Hawaii

私たちがご案内するのは…

水野祐香さん　今井麻莉江さん　流河さちさん

女師♡旅

いいね!がもらえるHAWAII旅♥

一度行ったらまた戻りたくなる…♥　ハワイに魅せられたお姉さん３人の「いいね！」を押したくなっちゃうハワイ旅をご紹介♪

＼祐香は／

上空4,267mからのスカイダイビングショット!!

死ぬまでにやりたい事リスト達成♥

死ぬまでにやりたいことリストに入れていたスカイダイビングに旦那さんと挑戦!!　飛ばなきゃ見えない世界がそこに広がってたよ😊✧



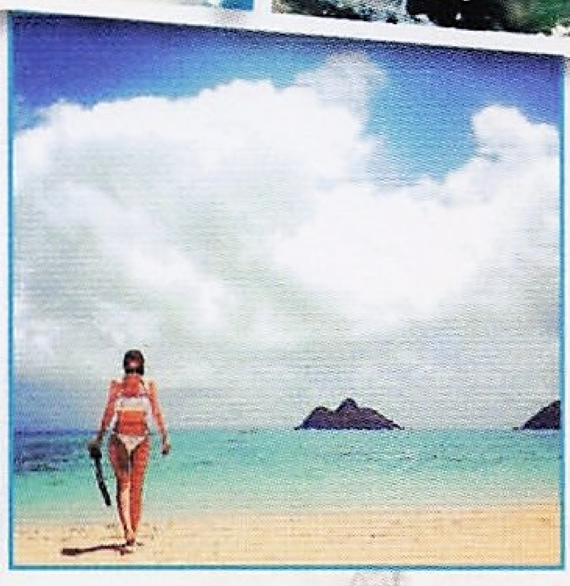
セスナから飛び降りる瞬間…✧ アドレナリン出まくりだったけど、生涯忘れられない景色に出逢えた♥　「SKYDIVE HAWAII」に申し込んで撮影もオプションでつけてもらったよ★



地球は青かった by 祐香







以前、新婚旅行でも訪れたラニカイビーチ✧　人が多くて賑やかなワイキキビーチとは違い、お店もなくとっても静か♪　波の音とビーチを楽しむ人がいるだけで、海を堪能するには最高の場所なの♥



ウミガメに会える可能性の高い時間帯は午前中★　こんな風に浜に横たわってお昼寝してるの。かわいいよね♪



ウミガメに会った後はハレイワのマツモト シェイブアイスへ★　レインボーカラーが◎♪



＼さちは／

オアフの大自然を感じるウミガメと２ショット★

ノースショアまでドライブ★　ウミガメがお昼寝しにやって来ることで有名なハレイワ アリイ ビーチ パークに降り立ってチルタイム♥

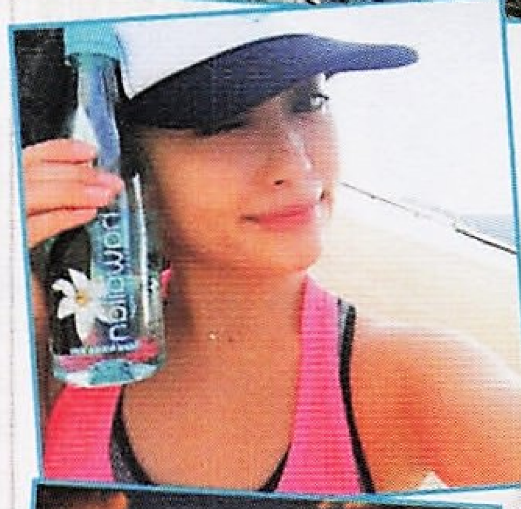


カイルアタウンから自転車でラニカイビーチまでサイクリング😊✧ 20分くらいで着くよ♪

＼麻莉江は／

サイクリング＆ランニングなアスリートショット★

ハワイでは日本にいるのと同じように、マラソンしたりして過ごすのが麻莉江流😊　だからいつもノープランでふらりと行っちゃう♥





ビーチで食べるアサイーボールは最高✧　ポリフェノールと鉄分が豊富で美容にいいの♥



ラニカイビーチ付近の絶景スポットでひとやすみ✧　たくさんの緑と水に囲まれて幸せ♥





気持ちのいいカフェでのんびり♪　特別なことをしないのが私にとっての特別なハワイ♥

Atami

私たちがご案内するのは…

女師♡旅

国内なら夏の熱海もアツい!!

伊吹奈々さん　金本かすみさん

お姉さんたちの間で密かに人気なのが最近お洒落化している熱海！　気軽に行けるアクセスのよさも人気の秘密♥

＼奈々は／

熱海花火大会中に宿泊して海に花火に大満足



特等席で鑑賞♥ 夜空に咲く花火と、水面に映る花火が２重になってめっちゃキレイだった✧

熱海の花火大会に合わせて彼とふたりで宿泊したのは海から徒歩30秒の「立花旅館」。温泉も海水浴も花火も楽しめて最高だったよ😊♥

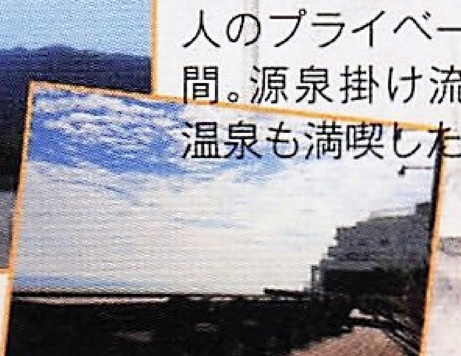
＼かすみは／

オーシャンビューの温泉でごゆるりデート♥

東京から45分で行けるよ♪



太平洋を臨むオーシャンビューのテラスでほっこり♥　記念日デートにぴったりな場所。



'15年にオープンしたばかりの「ATAMI せかいえ」は全客室に露天風呂を備えた大人のプライベート空間。源泉掛け流しの温泉も満喫したよ♪



株式会社ミシツ・プランニング代表
金本かすみさん
(30歳／東京都)婚約中・子供なし

日本イチのパリピ社長が伝授する、
アガる結婚式準備♪

Part.6
結婚式は準備から愉し♥

プレ花嫁のHappyアイデアノート♥

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

プロポーズされてから結婚式を挙げるまでは特別なひととき♥　働きながら準備するのは大変だけど、みんなの心に残る素敵な式にしたいよね☺　そこで秋に挙式予定のパリピ社長、金本かすみさんに結婚式までの日をハッピーに過ごす極意を伝授してもらったよ✧

グランドハイアットホテルでお誕生日ディナーをしたあと、ホテルのチャペルで指輪をもらうというロマンティックなプロポーズでした☺♥



2016年12月

彼氏を素敵にプロデュースする「彼プロ彼女」企画ではラブラブ2ショットを披露★　女社長の手腕を発揮すべく今度は式をプロデュース✧



2016年9月号

「彼プロ彼女」企画から約半年…
ついにプロポーズされました♥

HAPPY WEDDING IDEA アイデア その1

Instagramでウエディング専用のアカウントを作る!!



開設約1カ月でフォロワー1000人越え!!

全国のプレ花嫁と繋がってハッピーなときを共有したい♥

複数のアカウントを持てるようになった今だからこそできる技☺★　フォローしてるのは主にドレスショップや卒花嫁さん✧　必要な情報が見やすいからリサーチしやすいよ♪



試着したドレスをアップするとのちに比較検討しやすい♪

何着もドレスを試着してると、どれがいいか迷っちゃうから比較しやすいようにアルバムとしてインスタに記録★　順調に体重も減ってるからダイエット記録にもなってる(笑)♥



HAPPY WEDDING IDEA アイデア その2

Pintarestで素敵な写真をピンしてイメージを膨らませる



海外のウエディングを参考にしてるよ☺

結婚式に取り入れたいイメージをピンしておくと、彼にもやりたいことを伝えやすいし、式場の人との打ち合わせの際にも便利☺　何より素敵な写真を見たらモチベもアップ☺♪

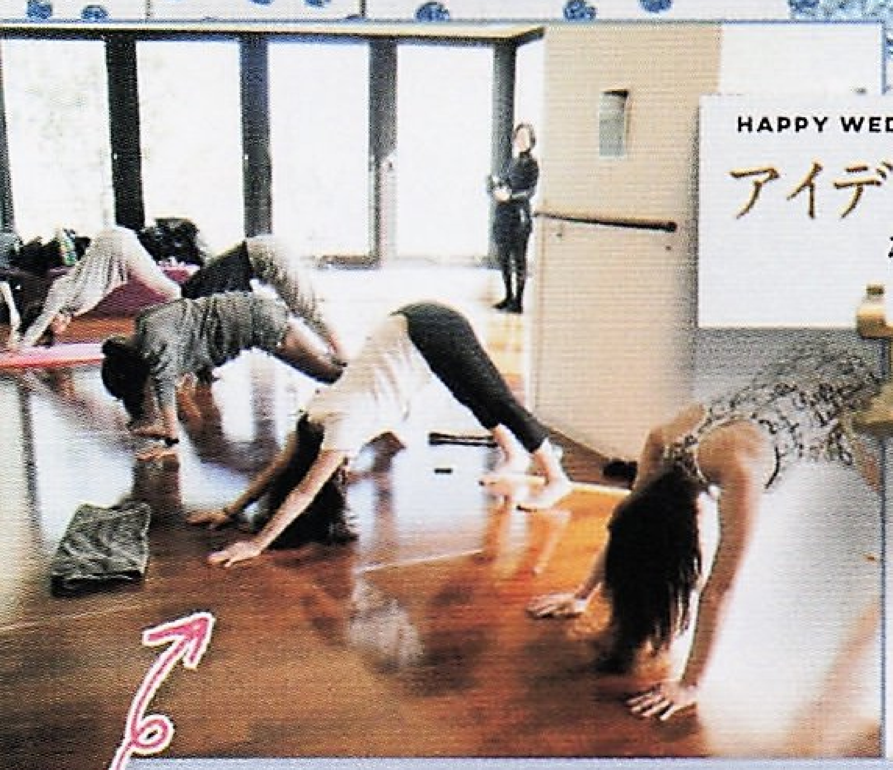
HAPPY WEDDING IDEA アイデア その3

参加型のキュレーションサイトに登録して情報収集♪



プレ花嫁のための結婚式準備サイト「marry(マリー)」に登録♥

海外風のドレスや髪型、海外で流行っているウエディングアイテムのDIYの方法など結婚式のアイデアが満載♪　同じ時期や同じ会場で挙式するプレ花嫁さんとも繋がれるの✧



HAPPY WEDDING IDEA♡

アイデア その5 プレ花嫁だけのスペシャルな女子会を開催！

"挙式までにダイエット"が合言葉！ お家ヨガでプレ花嫁と集う♥

ヨガのあとはみんなでダイエットの報告会をしたり、プレ花嫁トークに華を咲かせてる♪

ドレスの試着で女子デート♪

何回も彼につきあってもらうのも悪いし、ドレスの試着はプレ花嫁友達と行くとグッド♥



花嫁修行もかねたお料理教室を開催★

卒花嫁の池ノ内佳苗先生にお料理を習ってるよ♥ 結婚式の相談にものってもらえて嬉しい♪

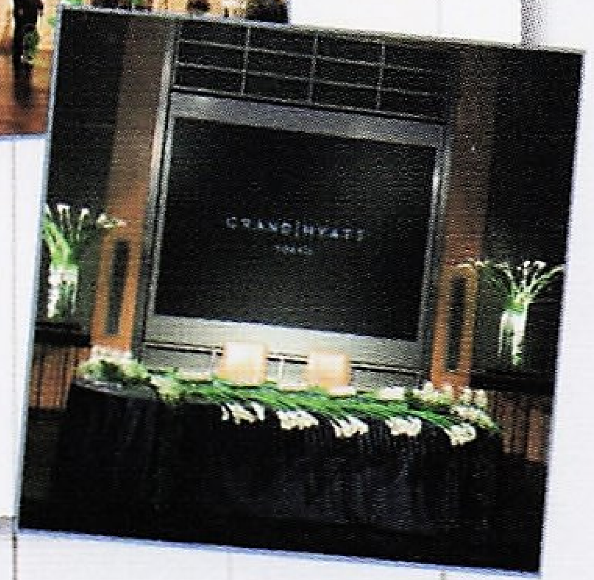
HAPPY WEDDING IDEA♡

アイデア その4 ふたりにぴったりの結婚式のテーマを決める★

結婚が決まったらまず会場を一番に決めて！

会場ごとに似合うドレスも違うからまずは会場を決めるのがオススメ★ 会場が決まったら"旅"や"家族"などふたりの共通テーマを決めると、演出のイメージがわいてくるよ♪






私はグランドハイアットに決めたよ★



ハッピーの輪が広がるからめいっぱいプレ花嫁を楽しもっ♥

撮影で着たドレスはハワイで購入した「トゥルーリー・ザック・ポーゼン」のもの♥ 日本で買うと100万円を超えちゃうけどハワイなら1/4の値段でゲットできるからオススメだよ♪

HAPPY WEDDING IDEA♡

アイデア その6 ドレスはとにかく試着して運命の1着を見つける！

マグノリア ホワイト

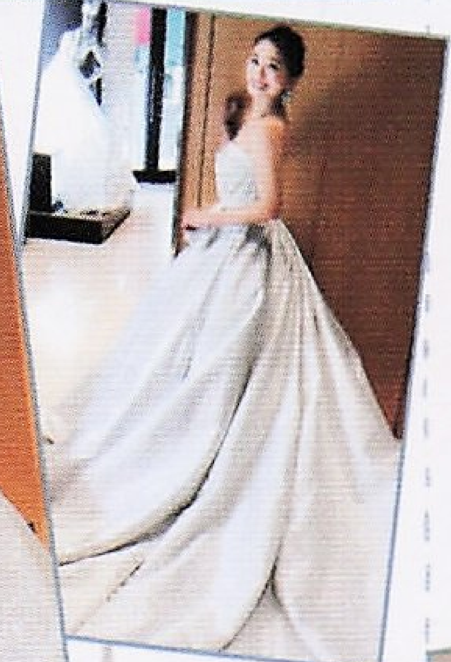




デザイナーさんとドレス姿でパチリ★

'15年の夏に表参道にオープンした今注目のインポートドレスのサロン✧ バックスタイルがキレイと人気沸騰中の「GALIA LAHAV」は、デザイナーさんが来日してトークショーも開催★

ギャレリアコレクション


華やかなプリンセスになれるドレスたち✧

オーナーが世界中から集めたノーブルでラグジュアリーなドレスは、トレンド感もあってとってもかわいいよ♪ 「Lazaro」や「Ines di Santo」にはプリンセスみたいなキラキラ系ドレスが豊富♥

ミーチェ




欧米から集まった大人ドレスがたくさん♥

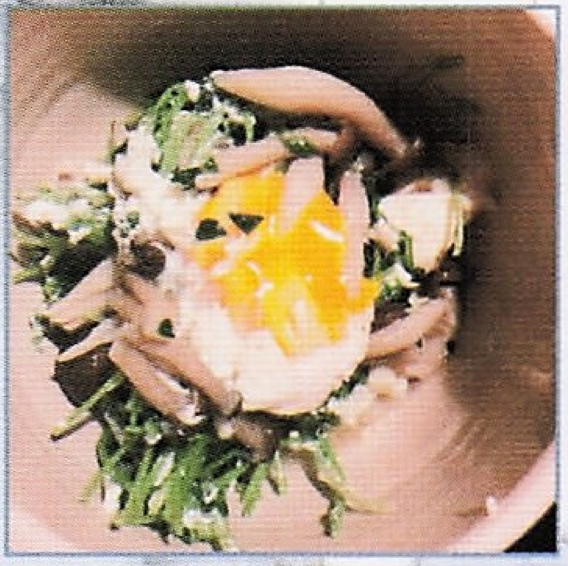
元麻布にあるミーチェのサロンには欧米のハイグレードドレスが100着以上あるよ✧ 試着の際には簡単なヘアアレンジまでやってくれてブーケも持たせてくれるからイメージが膨らむ♥

HAPPY WEDDING IDEA♡

アイデア その7 式から逆算して無理のない美容計画を立てる!!

おウチごはんはとにかく野菜中心です！

外食が多いから、おうちでは野菜中心のヘルシーメニューを自炊★ 肌のツヤがなくならないようにタンパク質はしっかり食べるよ✧



旦那さんと一緒に脱毛に通う♥

原宿の「トイトイクリニック」に旦那さんと一緒に通ってるよ♪ 家でも週末デートのときはBRAUNのシルクエキスパートでセルフケアも♥





式までに7キロ！パーソナルトレーニングで1カ月1キロ減量中！

「Model' s」というモデル体形を目指すジムで上半身を中心にパーソナルトレーニングを受けてるよ★ 今3.5kg減ったからあと半分✧

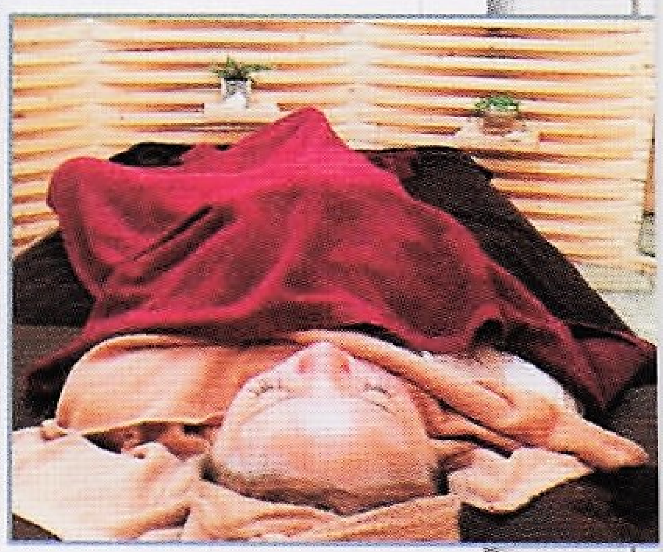
首に入れたタトゥーを消す✧

銀座KMクリニックのピコレーザーでタトゥーとおさらば！ あんまり痛みもなかったし、3回くらいの施術でこの通りキレイになったよ。




ハーブピーリングで美肌ケア✧

ドレスに映える輝く美肌になりたくて、恵比寿の「スピード美人」というサロンでハーブ療法の施術を受けてるよ。むき卵肌になれるの♪



SAYO'S NAIL



気持ちが華やぐイエロー
ネイルで春を満喫♥

ホワイトベースに映えるピンクの大きな花柄が魅力的😊　クリームイエローのネイルはワンポイントビジューで上品に✧
¥10,000　⌚120分▣



専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

LOVE NAIL Vol.14

＼ 学校行事にもピッタリ♪ ／

子供も喜ぶママのフラワーネイル♥

春といえば、入園式など子供と一緒のママイベントが盛りだくさんな季節✧　春のカラーを使った、ママでもOKな花柄ネイルで気持ちも指先も春爛漫♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)　**HAIR**_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Mai Komuro



洋服と合わせてコーデ
したいマットネイル♥

ブームの花柄ファッションにピッタリ✧　白や青、イエローなど、飾りのビジューも花柄と同じカラーで統一してる😊
¥10,500（税込）⌚120分（コース）▣



ゴールドのデカラメネイル
でゴージャス感UP✧

ブルーとピンクの淡い花柄は、甘いトーンが苦手な人でもチャレンジしやすいデザイン♥　白をベースにした爽やかネイル。
¥7,380　⌚120分▣



押し花を埋め込んだ
リアルさが自慢✧

青や紫、オレンジなど押し花をジェルでコーティングしてるよ✧　小指に仕込んだ「Baby」の文字がママ感をプラス😊✧
¥10,000　⌚120分▣



バラモチーフを大胆に
仕込んだ大人花柄ネイル

陶器に描かれたようなトールペイント風の花柄を、光沢感に差が出るオーロラコーティングで仕上げた技ありネイル✧
¥12,660（税込）⌚150分コース▣



ワンポイントの3D花柄
が指先美人の秘密😊✧

王道のホワイトフレンチとシンプルながら、中指に白いバラを3Dでオン✧　ビジューは小さめのものがオススメだよ♥
¥7,380　⌚120分▣

shop data

▣ vivian NAIL SALON
東京都港区高輪 1-5-8
高輪新宮館ビル 3F
☎03-5422-6716
viviannail.com

▣ CARRY 渋谷店
東京都渋谷区道玄坂 2-25-9
ロマーネ80-3F
☎03-5784-9115
shop-carry.com/

▣ Nail Salon Glamb
東京都新宿区歌舞伎町 2-26-3
互福ビル地下 2F
☎03-6457-3405
blog.crooz.jp/mpawcha/



販売電子書店
順次拡大中!!
姉ageha電子版
好評発売中!!
本誌にない
特別
ページも♪
定期購読で
紙より
おトク!
PC版は
コチラ!
Android版は
コチラ!
iOS版は
コチラ!
1年間の定期購読をご購入いただくと
今なら姉ageha専属モデルのサイン色紙を抽選でプレゼント!!
<お申込み方法>
iOS版、Android版、PC版それぞれのこちらの電子版のお知らせページから応募フォームにアクセスし、必要事項を記入してご返信ください。
締切／2017年6月6日(火)購入分まで
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
iPhone、iPad版
Android版
パソコン版
※紙の雑誌と一部、内容が違う場合がございます。また、一部応募いただけない懸賞や入手いただけない付録がある場合がございます。あらかじめ確認の上、ご購入ください。

姉ageha 5月号

PUBLISHER
谷 光正

CHIEF EDITOR
後藤文江

EDITOR
栗山アンナ

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太、三塚 亮、壱岐まりな

SECRETARY
北村幸子

DESIGNERS
澤田むつみ、古川敦子、神田秀樹、近藤彩子、高橋奈々絵、slash、Ark design、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、市原茂幸、竹内良太、midoriya、La Chica、鈴木麻衣子

［お問い合わせ］
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2017年4月7日

買っていただきまして
ありがとう
ございました♥

雨で
どんよりしたら
姉ageha読も♥

次号は2017年
6/7(水)
発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ
R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

WEGO
03-5784-5505

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

Ober Tashe 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5023

お世話や(Osewaya)
http://www.osewaya.jp/

か
kikira お客様センター
0120-79-3799

KLEIN CARRY
03-5772-5161

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

コンバースインフォメーションセンター
0120-819-217

さ
SAC
03-3478-0667

サンキューマート
06-6339-5539

SECRET KEY
025-201-7894
http://www.secret-key.net

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

ジョワナリエ ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3351-8020

Sparkle Box Mini 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1-2F
03-3477-5191

SPIRALGIRL 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-5489-0407

スピンズ
0120-011-984
http://www.spinns.jp/

セシルマクビー ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3352-3661

ソシア
0299-806-806

SONGEUR d.i.a.
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-1F
03-3477-5050

た
ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-1F
03-3477-5059

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

は
ハッピーコスチューム
http://www.happycostume.com

原宿シカゴ 神宮前店
東京都渋谷区神宮前4-26-26-1F
03-5414-5107

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

バロックジャパンリミテッド(rienda)
03-6730-9191

ま
MIIA
03-6826-8651

ら
RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

LIP SERVICE
03-6433-5785



炭酸パックとも違う!! とっておきの前日の、とっておきのお手入れに♥
O/CSHELL
オクシェル
まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥ 実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを使用、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!! そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに✧
4g×20包入り
PRICE：15,000yen（税別）
MADE IN JAPAN
O CSHELL
おうちでリゾート気分を味わえる
癒しで贅沢なリラックスタイム♡
【お取扱い店】
unsarto
☎ 03-6427-6523
住所／東京都港区南青山 6-3-2 QCcube 南青山 63-2F
営業時間／平日 11:00～21:00、木 13:00～23:00、土、水10:00～20:00、日祝 10:00～18:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日
Nepenji Ebisu
☎ 03-3793-2357
住所／東京都渋谷区恵比寿南 2-6-14 サウスコート恵比寿 1F
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日
unsarto poi（池尻店）
☎ 03-3421-3202
住所／東京都世田谷区池尻 3-1-3 B1
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、木曜 13:00 ～ 23:00、水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日
株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666 http://www.o-cshell.jp
安浦利有限公司 103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2 ☎(02)2558-2269 E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net
PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)
MODEL_Saki Kagami

お姉さんアゲハ
5月号

2017年4月7日発売　第3巻第3号通巻18号
発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias㈱　〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-21-1
☎03-6265-8583（編集）☎03-6265-8581（広告）
発売／㈱主婦の友社　〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台 2-9
☎03-5280-7551（販売）

定価680円 本体630円
雑誌 02101-05

★次号発売は 2017年6月7日です。
印刷／共同印刷株式会社

4910021010574
00630

POST CARD

52円切手を
貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2017年5月号 行き

希望プレゼント番号1（　　　）
希望プレゼント番号2（　　　）
希望プレゼント番号3（　　　）

フリガナ

お名前

ご住所　〒

TEL

電話取材　OK　NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても　OK　NG

年齢　　歳

未婚　既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居　2. 一人暮らし　3. 夫と同居　4. 夫・子供と同居　5. 彼氏と同居　6. その他（　　　）

この雑誌の購入頻度を教えて下さい。

1. 毎号　2. 内容によって時々　3. 発売日を忘れるので時々　4. 見かけたら　5. 初めて

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな＆嫌いなコーデを教えてください

好きP.　嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？　（　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメetc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤